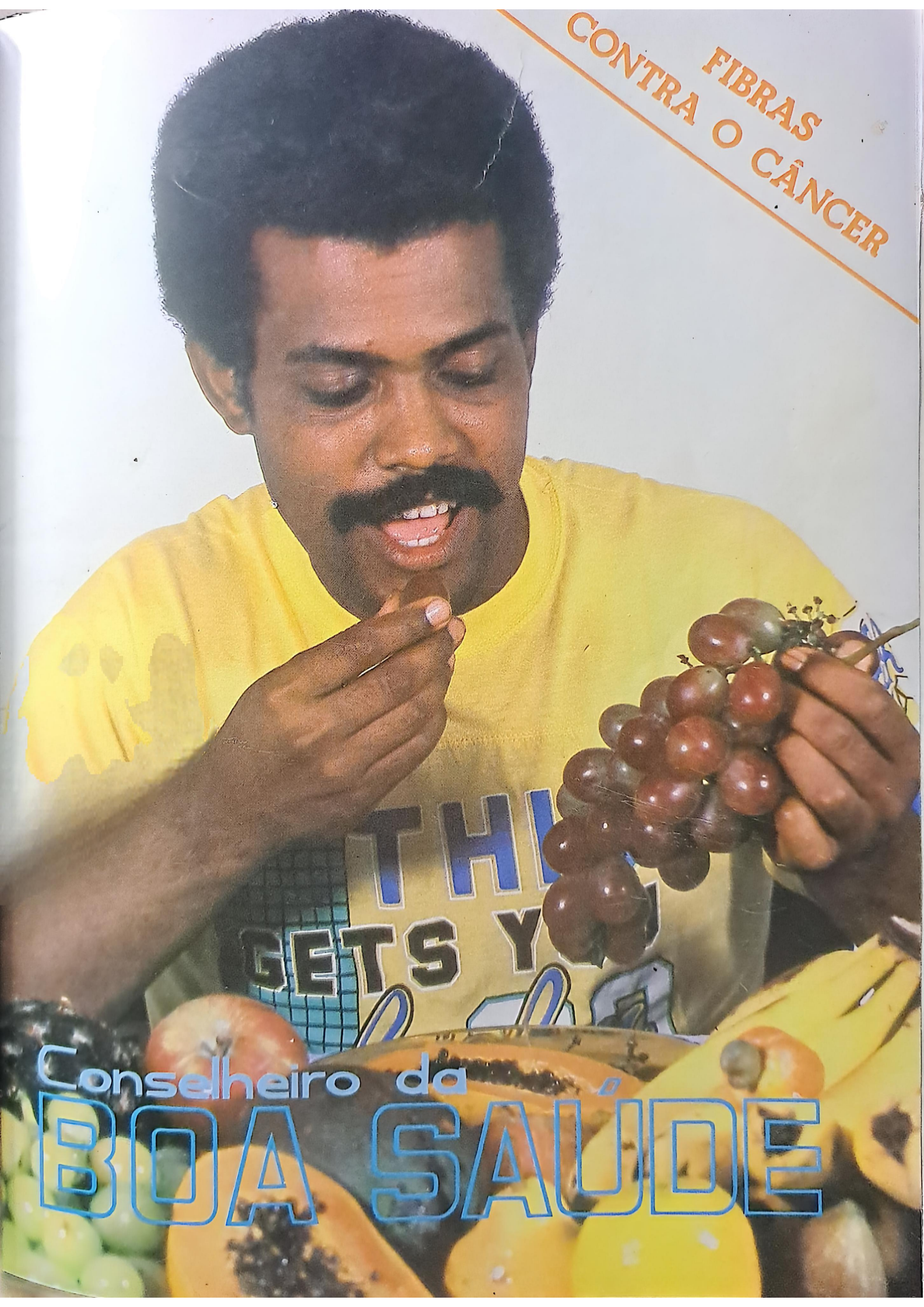

FIBRAS
CONTRA O CÂNCER
Conselheiro da
BOA SAÚDE

Localizado em
um aprazível recanto,
na montanha

Fazendo
o melhor
por sua saúde

HOSPITAL OÁSIS PARANAENSE

NATURISTA DE FATO

- Fisio-Hidroterapia
- Trofoterapia
- Fitoterapia
- Geoterapia
- Helioterapia

Método biológico - naturista de tratamento

CAIXA POSTAL 48 — FONE (041) 757-1264
BOTIATUVA — ALMIRANTE TAMANDARÉ, PR

Editorial

A medicina natural está hoje tomando impulso de moda e adquirindo crescente e inegável popularidade. Isto por um lado é bom, pois leva as pessoas a questionarem o conceito de saúde dito moderno e a buscarem alternativas saudáveis de vida e alimentação. Mas em não poucos casos os conceitos da medicina natural são distorcidos e mistificados, assumindo uma conotação empírica e cientificamente inaceitável. Isto resulta numa forte barreira de preconceito entre a proposta alternativa e a comunidade acadêmica. Contestar ceticamente a nova proposta significa status *para muitos* experts. *Felizmente, porém, vários profissionais de saúde estão adotando criteriosamente a cultura alternativa e contribuindo para desfazer preconceitos e colocar as coisas nos legítimos lugares.*

A temática da nutrição naturista abre nossa abordagem. Tocamos de leve no aspecto científico do assunto, procurando motivar o leitor a pesquisas mais amplas e profundas. A altura aqui atingida equivale à do complexo montanhoso do Himalaia.

Vários aspectos em eminência da vertente alternativa são em seguida remexidos: "Fibras Contra o Câncer", "Por Que Somos Vegetarianos", "Confrei" etc.

Num casamento perfeito de simplicidade e cuidado científico, o parto de cócoras é exposto brevemente através de uma entrevista com o Dr. Moisés Paciornik que, sem discussões cansativamente pormenorizadas, responde às principais perguntas que uma gestante gostaria de fazer a um famoso especialista.

A apologia à banana e à cebola não é feita sem mérito. Além de nutritivos e saudáveis, esses modestos alimentos naturais exibem algumas propriedades terapêuticas.

A seção de fisiologia está sem dúvida bastante fecunda. A embriologia enseja-nos o assombroso tema da fecundação, tão notável e misterioso como a vida.

Aquecendo este número, figura a importante questão da sauna. Atualmente levantam-se controvérsias a respeito.

A estomatite é o enfoque da seção patológica. É um assunto que anda de boca em boca, infelizmente.

Conselheiro da

BOA SAÚDE

Publicação da EDEL - Edições a Edificação do Lar
Rua Flor de Cactus, 140 - 08580 - Itaquá - SP

EDITOR:
Daniel S. F. Boarim

REDATOR RESPONSÁVEL:
Olyntho S. Soares

REDATORES ASSOCIADOS:
Isaias S. Lima, José Barbosa

ARTE E DIAGRAMAÇÃO:
Juarez Pereira, Elda L. Santiago, Wagner Alves de Souza

FOTOGRAFIAS:
Mariano Santiago

COMPOSIÇÃO:
Ely Sato e Iliana D. Sato

Impressão: Divisão gráfica da EDEL
Rua Flor de Cactus, 140 - Itaquá, São Paulo

DISTRIBUIÇÃO:

São Paulo:
Rua Amaro B. Cavalcanti, 624 - Fone 294-2044 e 295-3988 — 03513 — São Paulo, SP (Vila Matilde)

Rio de Janeiro:
Rua Barbosa, 230 (Cascadura) — Fone 269-6249 — 21352 — Rio de Janeiro, RJ

Distrito Federal:
QSB, 10 área especial — Setor "B" Sul — Cxa. Postal 40-0075 — Fone 561-4540 — 72000 — Taguatinga, DF

Paraná:
Rua David Carneiro, 277 — Fone 252-2754 — Cxa. Postal 124 — 80000 — Curitiba, PR

Rio Grande do Sul:
Rua Adão Bayno, 304 — Cristo Redentor — Fone 41-2118 — 90000 — Porto Alegre, RS

Pernambuco:
Av. Norte, 3.028 (Rosarinho) — Fone 241-2075 — 50000 — Recife, PE

Bahia:
Rua Aníbal Viana Sampaio, 42 (Rua C) — IAPI — (Jardim Eldorado) — Cxa. Postal 333 — Fone 233-3631 40000 — Salvador, BA

Pará:
Rua Marquês de Herval, 911 — Pedreira —Cxa. Postal, 1014 — Fone 226-6407 66000 — Belém PA

Minas Gerais:
Rua Formosa, 196 — Cxa. Postal 1288 — Fone 467-5999 — Sta Tereza 31010 — Belo Horizonte, MG

NESTE NÚMERO:

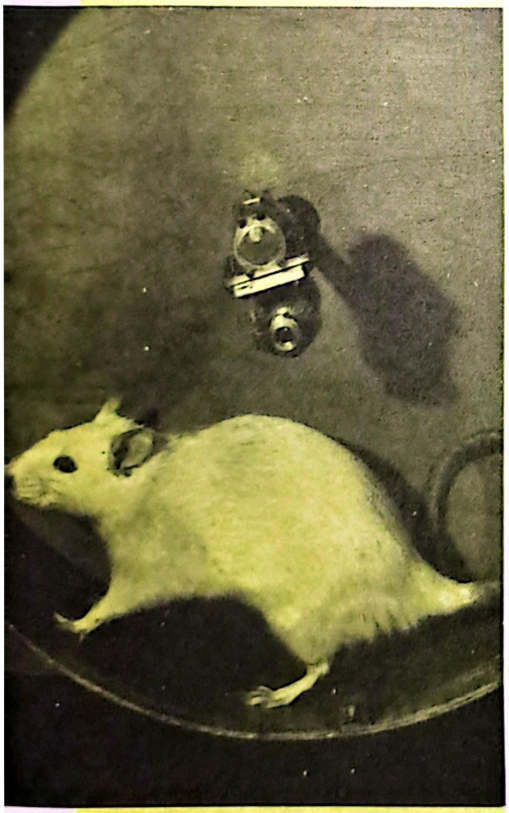
NUTRIÇÃO NATURISTA 4
POR QUE SOMOS VEGETARIANOS? 8
FIBRAS CONTRA O CÂNCER 12
O PARTO NATURAL 14
ESTOMATITE 16
A CEBOLA 18
BANANA — UM CACHO DE VIRTUDES 22
O CONFREI DAS CONTROVÉRSIAS 24
MINHA EXPERIÊNCIA COM O NATURISMO 26
FECUNDAÇÃO, EMBRIÃO E FETO 28
SAUNA — UMA DELICIOSA TORTURA 31
RECEITAS SAUDÁVEIS 32
ATUALIDADES 35

NUTRIÇÃO NATURISTA

Próximo ao ponto de contato entre as fronteiras da China, Índia, Afeganistão e União Soviética, no complexo montanhoso do Himalaia, habita um povo cujas tradições e costumes só há pouco foram revelados ao mundo e à pesquisa científica: um povo bastante singular, que goza de fantástica saúde e, por incrível que pareça, praticamente desconhece o que é sofrer com enfermidades. Estamos falando dos hunzas, descritos inicialmente por um dietista suiço, Ralph Beicher, e que hoje despertam um crescente interesse em estudiosos do campo da saúde.

"É DA NATUREZA, INDELEVELMENTE
MARCADA PELA SABEDORIA DO CRIADOR, QUE
PROCEDE O VERDADEIRO CONHECIMENTO
SOBRE A CONSERVAÇÃO DA SAÚDE"

Por volta de 1900, McCarrinson, um médico inglês, então presidente do Serviço Sanitário Indo-britânico, empenhou-se em várias viagens ao norte do país em atividades médicas, inspecionando as condições sanitárias da região. Dentre as muitas tribos por ele visitadas, uma lhe chamou a atenção de modo especial: foi exatamente a dos hunzas. Conviveu sete anos com esta gente nativa, durante os quais, não sendo necessário atuar como médico, permaneceu como interessado observador. O incrível vigor físico e mental, a misteriosa resistência às múltiplas formas de doenças e a imperturbável serenidade deste povo perdido na fortaleza das montanhas, deixaram estupefato o pesquisador inglês. Estudou acuradamente os eventos climáticos regionais e relacionou sua vida com o seu



As experiências de laboratório comprovaram a eficiência da alimentação dos hunzas

magnificente *habitat;* penetrou também em seus hábitos cotidianos, seu trabalho etc, até que, após vários anos de investigação, logrou compreender o intrincado mistério. O segredo da invejável saúde e perene juventude dos hunzas está principalmente na alimentação. Seu regime é composto apenas por alimentos naturais, cultivados por eles mesmos, isento de qualquer produto artificializado, industrializado ou beneficiado; os cereais são, portanto, consumidos na sua forma integral. Ao contrário de todos os demais povos do mundo, não usam bebidas e produtos estimulantes ou excitantes; o açúcar, tão largamente consumido entre os "civilizados", é por eles desconhecido. Das suas vigorosas criações de vacas, ovelhas e cabras, aproveitam um pouco de leite. Na primavera, quando se vão esgotando as reservas de cereais e damascos, enquanto aguardam os primeiros frutos da estação, os hunzas vivem mais de um mês em semi-jejum, alimentando-se de sopas dos vegetais secos armazenados; o trabalho, entretanto, é rigoroso nos campos — a "primavera da fome".

Este povo destaca-se dos demais por não se entregarem à satisfação de um apetite pervertido, antinatural, mantendo a temperança em seu regime alimentar.

McCarrinson resolveu comprovar experimentalmente em seu laboratório aquilo que concluíra através das observações do povo hunza. Alimentou ratos, macacos, coelhos, pombos e outros animais com dietas semelhantes às dos humanos, e produziu neles as mesmas doenças que padecemos, tais como o câncer digestivo, cardiopatias, neuropatias, cálculos renais, colites, desvios na coluna, dermatites, obstipação intestinal, catarata, hemorragia uterina e até abortos espontâneos. Após avaliar durante muito tempo os resultados obtidos, ficou-lhe claro que o grande problema das enfermidades atuais encontra seu meio de cultura nos muitos desvios da linha de vida natural, em particular no que tange à alimentação. Ao submeter, contudo, um grupo inicial de 600 ratos a uma dieta semelhante à dos hunzas, notou, para confirmação de suas idéias, que o estado de saúde destes animais se mantinha consideravelmente bom.

Mais tarde, outros pesquisadores foram ao país hunza e de lá voltaram, como o referido médico inglês, surpresos, confirmando suas observações.

Os estudos de nutrição aplicada à etnologia têm lançado bastante luz sobre este assunto. A partir dos inúmeros trabalhos levados a efeito entre os povos primitivos, tem-se consolidado cada vez mais a convicção de que não é sensato tentar compreender os problemas de saúde da humanidade, sem levar em conta o fator alimentação. Foram também pesquisados, além dos hunzas, os bantos do sul da África, os vilcabambas do Equador, os circassianos da Rússia, os longevos húngaros e muitos outros povos e raças humanas, com vistas ao estabelecimento de conclusões epidemiológicas e substantificação de hipóteses, estando todos os dados obtidos a convergir para um lugar comum: a vida em harmonia com a Natureza em todos os aspectos, mormente na alimentação, é um fator determinante de saúde. E com base nesta compreensão, elucida-se de modo claro, simples e inegavelmente científico a tão comentada questão do porquê da incidência crescente das enfermidades degenerativas.

Um Pouco de Bom Senso

Basta um pouco de bom senso combinado à agudeza de espírito para se chegar à compreensão de que a deplorável condição de saúde existente em nosso mundo decorre preponderantemente dos abusos e descuidos na alimentação. O homem hodierno anda às voltas com o galopante progresso científico e tecnológico, e tende a colocar em segundo plano a

saúde, sendo até mesmo irracionalmente perdida de vista a importância de se conservar o meio ambiente. A Natureza está agonizando sob as garras do "desenvolvimento". E o segmento da Natureza, que somos nós, seres humanos, está a ser intensamente violentado. A violência é do homem contra o homem; é um processo contínuo de autodestruição. Uma das maiores agressões — e também uma das menos compreendidas — é a que se dá a nível alimentar. As armas de nosso suicídio encontram-se nas mesas postas às refeições, nos lanches e petiscos do dia a dia, enfim, nas comidas e bebidas. "O homem é como o peixe: morre pela boca". Só que o peixe é iludido pela isca, e o homem transforma o seu alimento numa ilusão: a profusão das cores, dos aromas e sabores são uma bem calculada armadilha da exploração capitalista. E nós estamos sendo "fisgados" a todo momento, às vezes sem percebermos.

Se não podemos fugir dos problemas das cidades, pelo menos podemos fazer algo com respeito à alimentação.

Os Maus Resultados

A incidência de doenças degenerativas está a crescer catastroficamente. Se este nefasto incremento não for, de alguma maneira, obstado, teremos, dentro de algumas gerações, populações inteiras a padecer de enfermidades como diabetes mellitus, infarto do miocárdio, prisão de ventre, apendicite, insuficiência renal, etc, etc. Você já pensou alguma vez no significado disso? Imagine toda uma geração escravizada aos recursos da medicina: cada um com suas aplicações diárias de insulina, para controle da glicemia; a uma certa idade — por volta dos 45 — a "cirurgia da ponte safena", para corrigir uma perigosa isquemia cardíaca; intestino funcionando só por meio de laxante ou clister; diálise para compensar uma deficiência na função renal; hipotensores para controlar a pressão arterial; calmantes e soporíferos na luta contra a insônia e o nervosismo; cintas e cirurgias para corrigir desvios na coluna; catarata e cegueira como um inevitável mal da velhice; aparelho auditivo e lentes para permitir a percepção de sons e imagens; e por aí se segue quase que infinitamente. É deprimente conceber todos os seres humanos nesta situação. Mas quem pode negar que estamos celeremente neste rumo? É sem dúvida um ponto muito sério a ponderar. No campo da microbiologia as coisas não andam também muito promissoras: os microorganismos estão desenvolvendo cepas cada vez mais resistentes aos tratamentos, os quais, por sua vez, apresentam efeitos proporcionalmente mais fortes e perigosos. Não teremos um dia de nos defrontar com vírus, bactérias e protozoários quase imortais? Quem sairá mais lesado nesta batalha? Não estamos no risco de ser derrotados pelos minúsculos assassinos?

Vida Natural — A Solução

Não é dos laboratórios e hospitais que emergirá uma solução para os grandes problemas de saúde que nos afligem. Nem tão pouco nos concorridos congressos médicos, simpósios e conferências se logrará defini-la. É da Natureza, indelevelmente marcada pela sabedoria do Criador, que procede o verdadeiro conhecimento sobre a conservação da saúde.

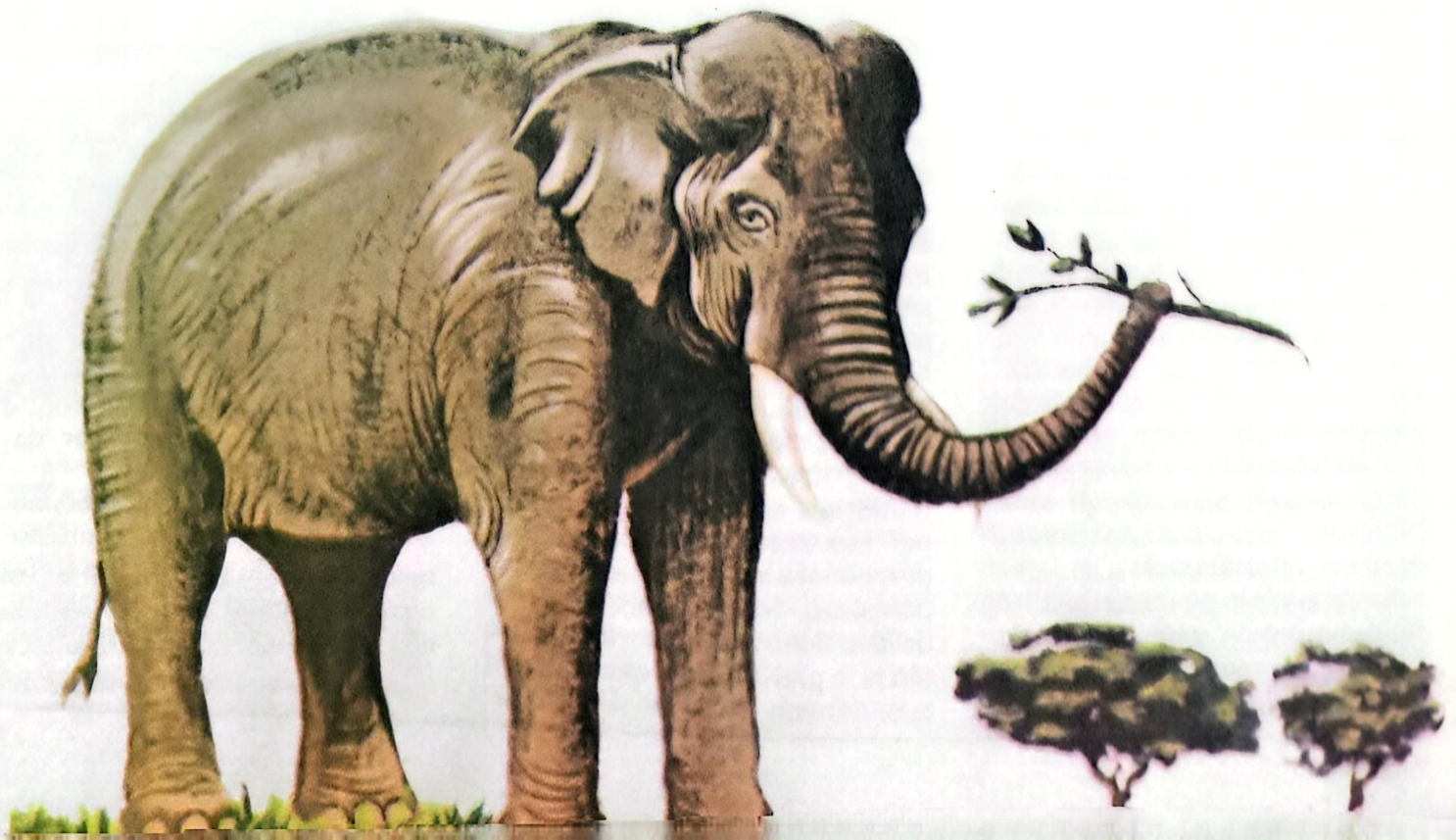
Os animais selvagens e mesmo o homem que vive primitivamente, que não padecem das inúmeras moléstias da civilização, não se vendo ameaçados por elas,

Continua na pág. 21

Por que somos

Transcrito de "Reformation Herald"

É A CARNE NECESSÁRIA PARA O VIGOR FÍSICO?



vegetarianos?

É a carne necessária para o vigor físico?

O velho conceito popular de que a carne é essencial ao fortalecimento há muito foi superado. O mais convincente argumento contra esta opinião errônea é encontrado nos testes atuais sobre este assunto. Muitas pessoas têm aprendido por experiência que uma dieta vegetariana bem equilibrada as preservam com perfeita saúde e vigor. Nações quase inteiras são testemunhas do fato de que uma dieta sem carne daria saúde tanto física como mental. Uma grande proporção da população do mundo subsiste com uma dieta sem carne.

A força do leão ou do boi não é argumento para comê-los a fim de adquirir resistência. Embora os dois sejam fortes, só um é carnívoro. A força de um gorila pode-se equiparar à de um leão; no entanto, sendo capaz de matar animais fortes e ferozes, ele não os come, mas subsiste com uma dieta de vegetais. O cavalo, o hipopótamo, o camelo, o alce e o elefante são exemplos de animais fortes não carnívoros.

Remova-se desse assunto toda idéia preconcebida e conceitos populares quanto à superioridade da carne como fonte de energia e encontraremos seu valor alimentício como é mostrado no laboratório e na atuação dos desportistas. Não são as descobertas científicas que atribuem à carne um valor incomum para dar energia. O principal valor alimentício da carne está no seu conteúdo de proteínas, sem dúvida um elemento valioso, mas não aquele que dá grande força. A gordura da carne fornece calor, mas não é a gordura que dá à carne seu valor alimentício supostamente alto. Como fonte de energia, a carne classifica-se muito abaixo dos cereais e nozes.

É freqüentemente mencionado o fato de que as tarefas que exigem força muscular e resistência são cumpridas de modo melhor pelos vegetarianos do que pelas pessoas que comem carne.

Podemos apontar os mensageiros hindus, que se alimentam de arroz integral e que são conhecidos por correrem cerca de 100 quilômetros por dia consecutivamente durante semanas; os camponeses russos que vivem normalmente com uma dieta de vegetais, pão preto e leite, trabalhando 16 a 18 horas por dia; os soldados japoneses vivendo a maior parte com soja e arroz e que na segunda guerra mundial surpreenderam o mundo pela sua intrépida coragem e incansável energia nas duras batalhas que emprenderam. Muitos testes científicos provam, sem a menor dúvida, que a carne não é o alimento energético que muitos supõem ser.

Damos a seguir os resultados de alguns testes.

a) Corrida de 125 milhas. (201 quilômetros).

Participaram 32 pessoas, das quais 12 eram carnívoras e 20 vegetarianas.

A competição foi vencida por um vegetariano oito horas antes do comedor de carne melhor colocado. Ele era vegetariano havia 9 anos e comia duas refeições diárias.

Somente 3 dos que comiam carne terminaram a corrida em 45 horas, enquanto dez vegetarianos a fizeram neste mesmo espaço de tempo.

b) Manter os braços estendidos

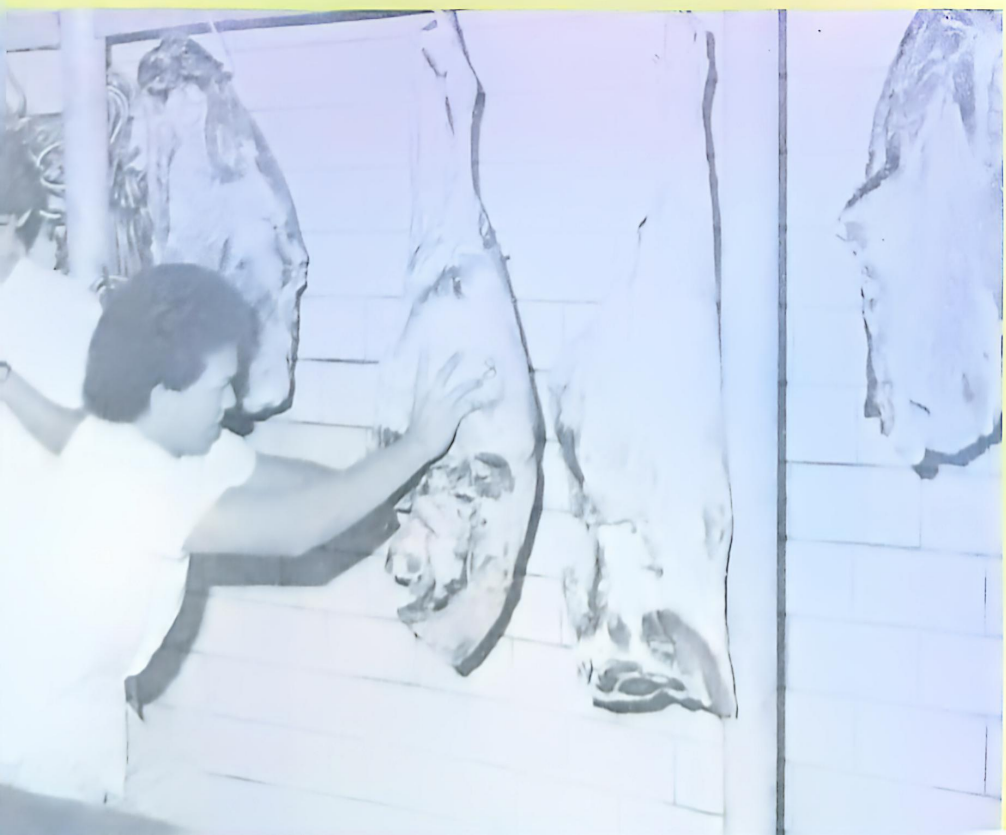
Média dos que comiam carne — 10 minutos.

Média dos vegetarianos — 49 minutos.

Tempo mais longo conseguido pelos que comiam carne — 20 minutos.

Tempo mais longo conseguido pelos vegetarianos — 200 minutos.

"A questão sobre o que deveríamos comer não deve basear-se num capricho passageiro ou preferência"



c) Flexão de pernas

Média dos que comiam carne — 383 vezes.

Média dos vegetarianos — 833 vezes.

Uma das mais notáveis celebridades do mundo dos esportes foi o nadador vegetariano Murray Rose, da Austrália, campeão mundial e vencedor dos jogos olímpicos. A dieta que ele praticava tornou-se largamente conhecida. Era vegetariano desde os dois anos de idade.

Ele não só nadava velozmente mas sua capacidade de ficar sempre em posição vantajosa até o fim demonstra que uma resistência superior acompanha uma dieta sem carne.

Se existissem somente alguns exemplos nos quais um cardápio vegetariano mostrasse assim sua própria eficácia para fortalecer, isto seria o bastante para provar que o regime vegetariano é o mais adequado. O fato de que em muitos exemplos de testes de resistência o regime vegetariano supera o regime cárneo, demonstra que o primeiro merece confiança para dar resistência. A relativa resistência que se consegue com um regime com ou sem carne não é, de um modo geral, assunto de nutrição. A carne não só contém menos elementos nutritivos do que os encontrados numa dieta natural, mas contém certos venenos que produzem fadiga. Todas as atitividades de um animal acarretam mudanças nos tecidos e em resultado disso os resíduos estão de um modo constante presentes neles, em seu processo de eliminação.

Quando um animal é morto cessa o processo de eliminação e os resíduos, que caminham para os rins a fim de serem removidos, param na corrente sangüínea por causa da parada do coração e da circulação. Aquele corpo cheio de resíduos, envenenado, é vendido e comido como sendo um "suculento" bife, lombo de porco, costeleta de carneiro e outras formas de carne.

Outro fator para multiplicação das substâncias tóxicas no corpo sob um regime de carne é o excesso de proteínas ingerido. Todo excesso, mesmo do melhor alimento, é prejudicial. Não foi feita provisão para armazenar um excesso de proteínas.

Especialistas em alimentação dizem que a proporção dos elementos reparadores e protéicos seria de um para dez do combustível e energia encontrada nos alimentos nutritivos carboidratados. Esta proporção é mantida em média numa dieta natural e equilibrada. A inclusão de carne nessa dieta significaria um excesso de proteínas e um fator de excesso de trabalho para os rins.

A questão sobre o que deveríamos comer não deve basear-se num capricho passageiro ou preferência; isto é muito importante para ser tratado com incerteza. Nenhuma conjetura deveria entrar em sua consideração e nenhuma teoria que não fosse verdadeira deveria influenciar as decisões referentes a esta questão; porque a alimentação é um fator essencial assim na saúde como na doença. Verdadeiramente nosso sangue é formado pelo alimento que comemos, e o sangue é a vida. O corpo depende do alimento para seu sustento, pois o corpo não produz força, energia e vida por si mesmo.

Por causa da parte que o alimento desempenha no desenvolvimento e manutenção do corpo e suas funções, a questão do regime é digna do mais atento e consciencioso estudo. O desejo de comer somente aquilo que é melhor para o corpo leva-nos ao estudo do vegetarianismo. Tem havido assinaladas mudanças nas opiniões sobre esse assunto, no último século. Especialmente nos últimos 50 anos a ciência se tem dedicado a cuidadosa investigação da nutrição e valores alimentícios. O vegetarianismo tem sido submetido a esse estudo e aos mais severos testes. As duas guerras mundiais forçaram as nações a levar a efeito uma larga escala de programas para conservação de alimentos e com a deficiência de proteínas e gorduras animais os conhecedores de nutrição foram convocados para encontrar alimentos que as substituíssem. O resultado de suas descobertas não somente salvou milhões da doença e da fome, mas desenvolveu vários dos mais fortes e convincentes argumentos em favor do vegetarianismo. Autoridades eminentes têm sido forçadas a reconhecer não só que o regime vegetariano é apropriado para a alimentação humana mas também tem definitivas vantagens sobre o regime cárneo.

O Regime Dado Por Deus

A primeira fonte autorizada a respeito da dieta do homem é encontrada na provisão original de alimentos que lhe foi dada por Aquele que o fez e que conhece as suas maiores necessidades.

"E disse Deus ainda: Eis que vos tenho dado todas as ervas que dão sementes e se acham na superfície de toda a Terra, e todas as árvores em que há fruto que dê semente; isso vos será para mantimento." Gênesis 1:29.

Seguramente podemos crer que esta dieta original era mais que suficiente, pelo menos sob condições normais. Embora ela tenha sido dada no Éden antes da queda moral do homem, não há razão para crer que do ponto de vista fisiológico seja necessária uma modificação maior do que foi posteriormente feita por Deus. Mais tarde ervas do campo foram dadas ao homem para alimento; e quando, após o dilúvio, toda vegetação foi destruída, foi-lhe dada permissão para comer a carne de certos animais. Não há fundamento bíblico para a suposição de que a fisiologia do homem tenha experimentado uma mudança que tornasse indispensável, na base das naturais necessidades, o uso de carne como alimento. Por mais que a Bíblia tenha tolerado ou autorizado o comer carne evidentemente não foi com o propósito de encorajar seu uso como artigo regular de alimentação. Embora aos israelitas, a partir do seu estabelecimento na terra de Canaã, tenha sido permitido o uso de alimentos animais, isto foi feito sob cuidadosas restrições que tendiam a diminuir os seus maus resultados. Foi proibida a carne de porco e também a de outros animais, aves e peixes declarados imundos. Dos animais que podiam ser usados era estritamente proibido comer a gordura e o sangue. Aceitar completamente os regulamentos que abrangiam seu uso significaria que a carne não devia ser comida a menos que o sangue tivesse sido cuidadosamente escorrido e toda gordura removida. A carne tratada dessa maneira tem pouco sabor e seria mais facilmente abandonada.

O Homem Não Foi Criado Para Comer Carne

As funções digestivas e anatômicas do homem são uma evidência de que a dieta original é a melhor para ele. O homem ocupa uma posição característica baseada na classificação feita pela Ciência, a qual agrupa os animais superiores de acordo com seus hábitos dietéticos.

Os animais herbívoros comem ervas e grama; os frugívoros, frutas, grãos e nozes; os carnívoros, carne; e os onívoros comem todos esses alimentos. Uma classificação científica dos animais é feita de acordo com seus hábitos alimentares. É aqui que a Ciência encontra a mais positiva identificação.

Os animais que comem carne têm longos, afiados e pontudos dentes caninos para rasgar seu alimento. Os dentes são bem separados uns dos outros. Os molares são em forma de serra. Os dentes do homem são praticamente do mesmo tamanho, completamente ajustados na arcada dentária sem espaço entre eles. Em número, forma e disposição eles são equivalentes aos dos animais frugívoros, sendo porém distintamente diferentes dos dentes das outras classes de animais, especialmente dos carnívoros.

Nos animais carnívoros o tubo digestivo é curto, tendo três vezes o comprimento do corpo desde a ponta do focinho até o fim da espinha dorsal. Nos frugívoros tem doze vezes o comprimento do corpo.

Se esses aspectos característicos significam alguma coisa, vemos que o organismo do homem não está aparelhado para um regime cárneo. Embora ele tenha, em tempo de escassez de alimentos vegetais, comido carne, e embora várias gerações tenham-se alimentado dela, isto não indica que houve qualquer mudança na anatomia do homem para adaptá-lo a uma dieta animal. Pela sua estrutura natural podemos entender que o homem está definitivamente equipado para uma dieta de vegetais.

FIBRAS CONTRA O CÂNCER

Você já experimentou sorgo alguma vez? Conhece o painço e o trigo sarraceno? Se não, no mínimo deve ter a idéia de que se tratam de grãos de cereais, pertencendo à mesma família dos brasileiríssimos arroz e milho. Na verdade só o trigo sarraceno, dos mencionados, não se enquadra entre as gramíneas, mas encerra propriedades nutricionais idênticas à maioria dos cereais.

Obviamente tratamos de grãos integrais — aqueles mais escuros e fibrosos, via de regra incomuns em nossas mesas. Decerto esta palavra "integral" não se acomoda bem nas predileções da maioria dos leitores, que se habituaram a fazer dos produtos beneficiados o esteio de sua alimentação. Esse costume alimentar foi um dos piores flagelos impingidos pela selvageria do capitalismo contemporâneo à sociedade, a qual se vê agora compelida a trocar seus padrões alimentares sofisticados pelos antigos, já que esses últimos estão sendo gradualmente reconhecidos pela pesquisa nutrológica como os mais apropriados à saúde do homem. Enfim, depois de se distanciar tanto na trajetória do modernismo, o pão de cada dia retoma o compasso rústico dos moinhos de pedra.

Chegou a hora de uma mudança essencial. O legado de doenças crônicas degenerativas, terrivelmente cruéis, pungentes, é o pior legado que o homem já recebeu em conseqüência de uma deliberada mudança no estilo alimentar — talvez pior que o fantasma da fome. Por um lado a fome assume características gritantes, cujas implicações, por outro lado, impõem um ataque frontal, que na pior das alternativas conta com filosofias, discursos e leis para dedicar apoio quase irrestrito. Mas mudanças reais nos hábitos alimentares de grandes massas humanas ocorrem geralmente fora dos olhares agudos da ciência e da filosofia, e só começam a gerar interesse no momento em que se acumulam evidências de que são inadequados à saúde do mundo.

É de se lamentar que tenha sido preciso a visitação inoportuna do câncer, das doenças cardiovasculares, das doenças gastrointestinais, em níveis nunca dantes registrados, insuportáveis, para que a pesquisa apenas começasse a indagar se porventura os fenômenos alimentares sociais estariam de algum modo relacionados... .

Antes tarde do que nunca, não obstante. Os conceitos médicos mais atuais sobre alimentação exprimem uma clara tendência no sentido de mudanças substanciais, em que vários padrões antigos figuram entre as indicações e inúmeros costumes modernos são taxativamente condenados.

A fibra na dieta, por exemplo, abre um longo capítulo. Sucessivos estudos revelaram e continuam a revelar a importância inestimável do material fibroso na dieta. E sabemos muito bem que foi justamente o material fibroso um dos primeiros componentes alimentares a serem paulatinamente desprezados na revolução alimentar dos últimos séculos.

Outros temas abarcantes são os dos micronutrientes, dos aditivos e defensivos agrícolas, e de modo peculiar o dos açúcares simples isolados e o sal.

Mas agora gostaríamos de nos deter brevemente sobre recentes pesquisas que envolvem as fibras e sua presumível propriedade de prevenir o câncer intestinal. É uma informação concisa, porém muito interessante.

Carcinógenos "de fora" e de "dentro"

Pesquisas laboratoriais revelaram que vários alimentos podem carrear substâncias causadoras de câncer. Grande parte dessas substâncias é produzida a partir do aquecimento de gorduras em chapas metálicas a temperaturas elevadas. As frituras constituem-se o melhor exemplo disso. Carnes e gorduras animais bem frigidas estão sujeitas a conter teores perigosos de compostos cancerígenos. Óleos e gorduras vegetais também não estão livres. Dentre esses compostos destacam-se a acroleína e o benzopireno. Se você aprecia frituras, de qualquer espécie que seja, é hora de pensar seriamente no assunto — o câncer espreita as frigideiras.

Muitos aditivos usados em produtos industrializados são fortes candidatos à lista dos carcinógenos mais temíveis. O objetivo dos aditivos químicos é melhorar as propriedades organoléticas dos alimentos e preparações (sabor, aroma, cor, consistência, etc.), e retardar sua deterioração. Embutidos, queijos, enlatados, conservas em geral, margarinas, iogurtes, sucos engarrafa-

dos, etc., em geral levam um ou outro aditivo. Precisamos aprender a evitar o tanto quanto possível tais produtos e substituí-los por preparados caseiros, naturais e saudáveis. Quem diariamente usa alimentos destas classes não pode olvidar que corre o risco de ingerir elementos geradores do câncer, os quais, cumulativa ou gradualmente, contribuirão para o aparecimento da doença em anos vindouros.

Resíduos de agrotóxicos (ou, defensivos agrícolas), empregados maciçamente nos vegetais para defendê-los das pragas, oferecem algum risco, possivelmente. Mas avaliações recentes indicam que o problema não é tão grave como se alardeou; as contaminações realmente perigosas ocorrem senão esporadicamente. Não obstante é preciso cautela.

Acabamos de mencionar ligeiramente algumas das maneiras por que o câncer pode ser "contrabandeado" através da comida que diariamente nos chega a mesa. No entanto a grande fábrica de substâncias cancerígenas não está, propriamente, "fora de nós", mas "dentro de nós".

Os trilhões de bactérias que povoam cada palmo do intestino podem transformar os alimentos digeridos nos mais diversos compostos. Esta flora difere incrivelmente de pessoa para pessoa em função dos hábitos alimentares e outros fatores. Certos grupos de bactérias são "amigos", e criam condições saudáveis no intestino de quem os hospeda. Já outros grupos bacterianos são "inimigos", e são responsáveis por estados mórbidos como flatulência (gases), fermentações, desconforto abdominal, etc; e o pior: há determinadas famílias de bactérias que transformam os produtos da digestão em potentes carcinógenos. No tópico seguinte falaremos sobre isso.

"As Bactérias do Câncer"

A etiologia do câncer há muito é perseguida pela virologia (relação virus-câncer). Agora começa a crescer o interesse em torno da relação que essa doença possa ter com bactérias do intestino, que embora seja de caráter mais indireto e envolva etapas bioquímicas, parece clara demais para não merecer enfoque especial.

Quem faz uma dieta pobre em fibras e abundante em alimentos acidificantes, cultiva uma flora intestinal de péssima qualidade, capaz de causar distúrbios locais e sistêmicos. O maior e mais apavorante desses distúrbios é a mutação celular predecessora de tumores malignos. Numerosos dados técnicos poderíamos aqui aventar sobre a cadeia de processos que ligam a dieta às características da flora, e esta à neoplasia (câncer), mas preferimos nos deter em pontos que sejam mais úteis ao leitor leigo.

A primeira coisa que aqui se deve enfatizar bem é a relação do regime retrocitado com alterações mórbidas da flora que acabam acarretando a doença. Este regime é praticado pela maioria das pessoas no mundo ocidental, e pode estar sendo inconscientemente praticado por você. Um indivíduo abstêmio, vegetariano ou naturista também pode estar se alimentando dentro de tal padrão perigoso, embora julgue exatamente o contrário.

O uso e abuso de carnes é o primeiro fator de risco da dieta. Quem não as usa, embora afaste um dos riscos não afasta todos. Queijos, massas refinadas, doces, produtos de confeitaria, frituras, margarina, manteiga, açúcar, refrigerantes, conservas, cereais e farinhas beneficiadas, etc., de semelhante modo não promovem a proliferação de uma flora intestinal saudável.

Isto quer dizer, de uma forma simples e direta, que a prática do regime vegetariano não salvaguarda ninguém da enfermidade se o hábito alimentar se compõe descomedidamente de queijos, ovos fritos ou arroz branco, por exemplo.

Alimentos saudáveis como feijões, lentilhas, assados integrais, derivados de soja, oleaginosas, rapadura, melado, mel, cereais e pães integrais, batatas, mingaus, sopas, etc., podem se tornar extremamente danosos à flora intestinal se forem consumidos desbalanceadamente em relação às frutas e hortaliças cruas.

Destarte um naturista jactancioso de seu regime, que exagere no feijão, nos assados ou na rapadura, e mesmo no mel, não está proporcionando o equilíbrio desejável entre as bactérias de seu intestino. É preciso que os alimentos crus entrem de modo balanceado no regime, conquanto não deva haver nenhum exclusivismo extremista quanto a eles.

Se seu intestino está um tanto flatulento (liberando gases), constipado ("preguiçoso") ou produz fezes diarréicas com freqüência, é possível que esteja ocorrendo alguma inadequação de flora com causas alimentares associadas ou não ao fator emocional, constitucional e hereditário, dentre outros.

A alimentação errada leva ao predomínio de bactérias coliformes, aeróbicas, sobre as anaeróbicas e lactobactérias. Multiplicam-se facilmente também os grupos bacteróides e bífidos, capazes de transformar derivados biliares como o ácido cólico e dioxicólico em substâncias demonstradas como disparadoras de câncer em estudos específicos, a saber, ácido apcólico e o terrível metil-colantreno, respectivamente.

Note o leitor que a secreção hepática, acumulada na vesícula biliar e liberada ao intestino normalmente para a digestão de gorduras, pode se converter em substratos de compostos mortíferos, desde que a flora ofereça condições para isso. E a flora neste particular depende da alimentação. Será que este fenômeno não ocorre silenciosamente em seu intestino? Infelizmente a maioria das pessoas só desperta para o problema quando ele assume proporções irreversíveis, incuráveis.

As Fibras Podem Evitar o Câncer

Foi na Suécia, Universidade de Lund, que químicos especialistas em alimentos verificaram há pouco tempo, para ajudar a confirmar outros trabalhos eqüipolentes, que as fibras provindas da alimentação são capazes de se ligarem aos referidos compostos cancerígenos e os levarem para fora do organismo juntamente com as fezes.

Isto jamais significa que o simples uso de fibra abate a zero a possibilidade de se sofrer de câncer. Mas — já é grandemente vantajoso — reduz representativamente essa possibilidade.

Onde encontramos fibras? Nos cereais integrais, verduras e frutas cruas, especialmente. Cereais refinados, açúcar, laticínios e carnes, são deficitários neste constituinte e em outros muito importantes ao equilíbrio alimentar.

Dentre os cereais integrais, um dos que se destacou no experimento no que diz respeito à capacidade de transportar compostos cancerígenos ao exterior, foi o sorgo. Daí o termos mencionado no início deste artigo.

Minha experiência com o naturismo

Quando alguém, num gesto altruísta e desinteressado, nos faz um grande favor ou bem, é natural que fiquemos agradecidos e felizes. Mas quando está ao nosso alcance ajudar o semelhante e fazê-lo feliz, nossa satisfação é ainda maior. É dando que recebemos; é distribuindo bondade e simpatia que somos bondosa e simpaticamente tratados; é compreendendo que somos compreendidos; enfim, é quando aprendemos a difundir amor que somos inundados por uma torrente de paz, cujo nascedouro se encontra no encontro com Jesus Cristo, o Príncipe da Paz, no senso do dever cumprido, na quietude da consciência em harmonia com Deus!

Entretanto, um dos mais expressivos motivos de contentamento interior tem lugar quando Deus nos contempla com a preciosa oportunidade de salvar uma vida. É desta alegria que participa o cirurgião ao final de uma complicada cirurgia, quando tudo correu bem; o salva-vidas, ao resgatar das furiosas ondas a vítima prestes a sucumbir; o missionário que liberta das garras do vício o miserável toxicômano. ...

Pois bem, o depoimento que vamos apresentar em seguida é sob este prisma, simplesmente fantástico. Foi dado voluntariamente por uma pessoa que, graças a Deus, primeiramente, e aos métodos naturais por Ele providos, reencontrou o caminho da saúde e novamente passou a sentir o sabor da vida, que se esvaía nas mãos gélidas de uma grave enfermidade. Considere cuidadosamente a história e reviva os transes de sofrimento e desesperança arduamente enfrentados e finalmente convertidos numa experiência vitoriosa.

O texto que segue é a própria carta da referida pessoa, Sra. Daliuse Gaertner, que se prontificou a nos fornecer um depoimento de sua história:

Quando temos em nossa vida experiências boas ou ruins, devemos escrevê-las para que alguém possa tirar proveito delas.

Este pensamento me levou a relatar o que de mais importante aconteceu em minha vida, que foi exatamente a recuperação total de minha saúde e quando encontrei uma nova maneira de viver.

Desde o início da adolescência, vinha sofrendo com várias enfermidades, algumas mais graves, outras nem tanto. Em meu corpo foram deixadas seqüelas por tais enfermidades, principalmente nos rins.

Fazia já dez anos que vinha levando uma vida nada natural, sempre em consultórios médicos, hospitais, fazendo exames em laboratórios. Através de uma biópsia se revelou a doença que eu padecia: era portadora de nefrite intersticial irreversível e insuficiência renal crônica. Os últimos exames realizados demonstraram que apenas 45% dos rins estavam funcionando. A enfermidade progredia sem parar; os remédios prescritos eram cada vez mais fortes e em quantidade sempre maior. Diziam, então, os médicos, que nada mais poderiam fazer, uma vez que eu era também alérgica a muitos medicamentos. Afirmavam que unicamente Deus teria condições de me ajudar. E, de fato, foi justamente Ele que me auxiliou, pois, certo dia, em que me achava desiludida com tudo e com todos, sofrendo crises freqüentes, bateu um senhor à minha porta oferecendo uma enciclopédia que tratava do uso de produtos naturais na medicina doméstica, e falou-me acerca de um hospital naturista chamado "Oásis Paranaense", onde se empregavam métodos naturais para a cura das doenças. Fiquei interessada em conhecer o hospital, e anotei o endereço e telefone. Marquei, assim, uma consulta e internação de 10 dias.

Ao chegar ao hospital, me encontrava com um edema de 15 kg (inchação), o qual me deixava com a respiração difícil e me causava dificuldade para andar. Minha cabeça parecia que ia explodir, a visão era nublada e até o estômago, intestino e ovário estavam com problemas.

Durante os 10 dias, foram-me administrados tratamentos à base de banhos, fomentações, aplicações de barro, sauna e uma alimentação com frutas, legumes e verduras, e muitos chás.

Dia a dia minha melhora era sentida e notada. Meu organismo foi voltando ao normal; os remédios iam sendo diminuídos, e, o mais importante: apesar desta diminuição dos remédios, os rins estavam funcionando. A visão se normalizou, o estômago e intestino passaram a trabalhar bem e não sentia mais dores nos ovários.

Que grande vitória foi alcançada! Eu e minha família não nos continhamos de tanta alegria!

No início, encontrei alguma dificuldade na utilização do barro e com o controle de proteínas na alimentação. Voltei ao hospital e ali permaneci por mais oito dias, e aprendi mais um pouco.

Todo o tratamento começou no princípio de fevereiro e até hoje, final de junho (1984), não tive mais nenhum problema. Não tomo remédio algum e minha alimentação é a mais natural possível. Bebo muitos chás e não preciso empregar o barro, nem a fomentação, nem os banhos. Aprendi a entender meu corpo e suas necessidades. Minha família também aprendeu bastante, e me deu muito apoio. Eles adotaram, inclusive, a alimentação natural, e notaram uma grande mudança em seu organismo. ... Sei que encontrei uma nova razão para viver e ser feliz. Serei eternamente grata ao Pai celestial por esta maravilhosa Natureza e por existirem pessoas que sabiamente fazem uso dela para o bem do próximo.

Este é o verdadeiro amor: lançar mão daquilo que Deus criou para a nossa salvação e a do irmão necessitado.

Muito obrigado por vocês existirem, de todo o coração, obrigado.

Espero que possam usar esta minha maravilhosa experiência.

Um abraço a todos...

Oro por todos vocês para que sempre tenham saúde, paciência e perseverança e que possam ser como o 'sândalo que perfuma o machado que o fere'.

Se algum dia precisarem de mim para qualquer coisa que estiver ao meu alcance, contem comigo.

Até qualquer dia.

Daliuse."

E nós também agradecemos muito a você, Daliuse, por esta inestimável contribuição. Mas é a Deus que, antes de tudo, manifestamos nossa sincera gratidão. Se não fosse Sua imperecível bondade e amor, e Sua sábia providência, nos tornando conhecidos os mistérios da Natureza e nos orientando na descoberta de seu emprego na cura das doenças, certamente esta marcante ocorrência não se teria concretizado.

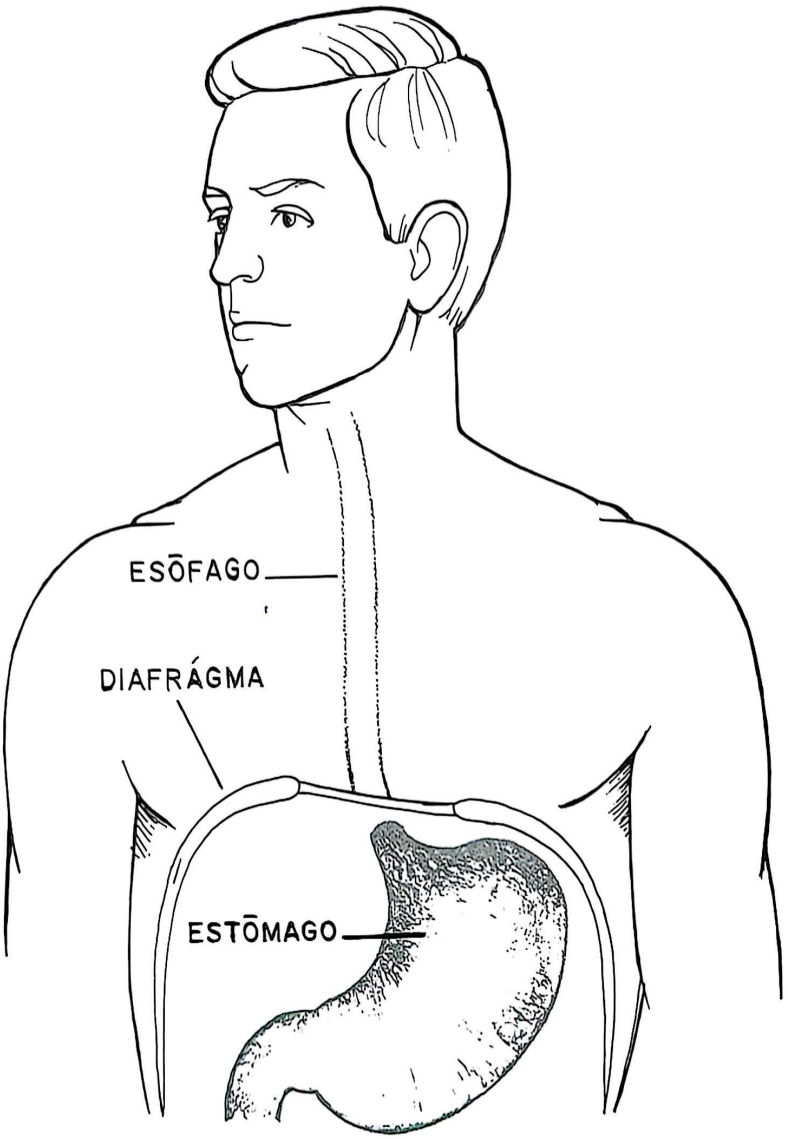
E aproveitamos o ensejo para convidar todos os nossos diletos leitores a participarem desta corrente de amor. Entre em contato mais estreito com a gente, procure conhecer algo mais de nossos trabalhos. Queremos ajudá-lo naquilo que nos for possível. Por outro lado, também esperamos poder contar com sua valiosa colaboração. A exemplo de Daliuse, nossa dileta amiga, escreva-nos, dê-nos suas sugestões, exponha-nos suas idéias, apresente-nos suas experiências. Tudo há de concorrer para o mútuo enriquecimento de nossos conhecimentos e, o que é mais importante, para o aprimoramento das virtudes do espírito!

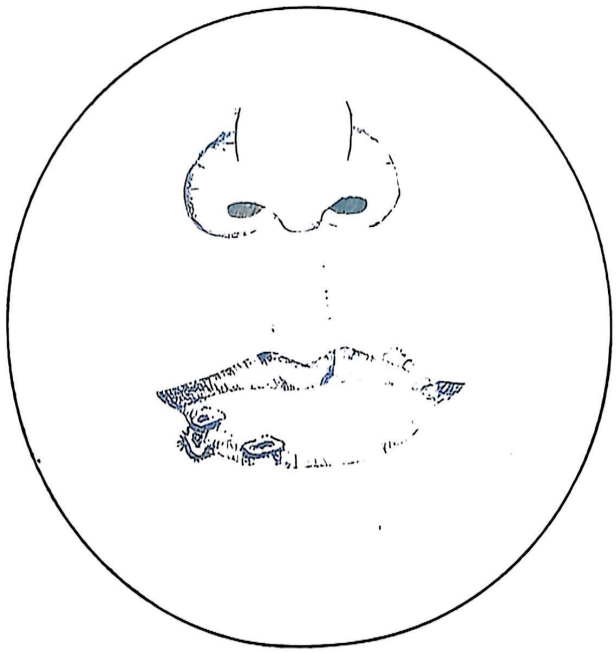
Desde já, obrigado a você, com o coração.

HOSPITAL "OÁSIS PARANAENSE"

UM HOSPITAL NATURISTA DE FATO!

Botiatuva, Almirante Tamandaré, PR. Fone (041) 757-1309 ou 757-1264





ESTOMATITE

Estomatite — inflamação da mucosa da boca. Manifesta-se através de úlceras pequenas e superficiais que podem dificultar a fala e a alimentação. Costumam ser dolorosas e incômodas. Chegam ao ponto de tolher certas expressões faciais como o sorriso. Suas causas são múltiplas, às vezes difíceis de elucidar, podendo ou não estar associadas. Cerca de duas pessoas entre dez sofrem de estomatite ou "afta". Quase todos já passamos por uma "crise de afta" em algum momento da vida. Se não grave, é no mínimo ruidosa.

Estomatite Aguda Simples ou Catarral

A mucosa oral apresenta-se roxa, congestiva, bastante sensível, com uma secreção esbranquiçada, como um véu tênue. Às vezes se limita à gengiva, ponta e borda da língua e parte interna das bochechas. Podem ser várias suas causas e com freqüência aparecem associadas. Vejamo-las: certos elementos que causam alergia (alérgenos); afecções como o sarampo, varicela, varíola; intoxicações por mercúrio, bismuto, chumbo, etc; traumatismos com palitos, ou pelo hábito vicioso de mordiscar cavacos de pau ou fibra de palha; afecções sépticas do nariz e faringe. Em havendo desnutrição com avitaminose, favorece-se o surgimento do quadro. Para prevenir o mal, aconselha-se uma impecável higiene bucal, bem como a ingestão adequada de vitaminas, para o que se recomenda o uso de cereais integrais e, moderadamente, do lêvedo de cerveja.

Tratamento: alimentação líquida, com sopas e caldos. Sucos de goiaba, maçã, pêra, laranja-lima. Evitar sucos ácidos como o de limão e abacaxi. Eliminar todas as causas mecânicas nocivas (palitos, dentaduras, etc). Limpar a boca com todo o cuidado, evitando-se pastas fortemente alcalinas. Para aliviar a dor, aconselha-se enxaguar a boca com pedacinhos de gelo. Deve-se usar levedura de cerveja, e os sucos que acabamos de referir.

A vitamina C fortalece as mucosas. Em matéria de ervas medicinais, é bom bochechar com o chá das folhas de batata-doce ou de tanchagem. O infuso das flores da camomila-da-alemanha, também em bochechos, serve de boa ajuda.

Estomatite Aftosa Simples

É muito freqüente. Afeta cerca de 20% das pessoas. Isto quer dizer que, em cada 10 pessoas, duas sofrem deste mal. São pequenas úlceras, de bordos bem visíveis, com fundo recoberto de pseudomembranas tênues, de cor amarelo-acinzentada e rodeadas de um halo eritematoso (congestão sangüínea). Costumam surgir nos lábios, margens da língua, bochechas (internamente), e no palato duro. São dolorosas, dificultando a articulação das palavras e até a mastigação. Duram habitualmente em torno de 9 dias e são caracterizadas por uma forte propensão à recidiva (aparecem outras vezes). Há quem as atribua a um vírus. Outras causas possíveis são: 1. **Traumatismos.** Podem ser provocados por dentaduras, ou, acidentalmente, quando se mordem pregas da mucosa e a língua. Você sabia que o mal hábito de se comer conversando pode levar a traumatismos por mordedura acidental? Cuidado também com os palitos. 2. **Alimentação.** São as denominadas aftas dispépticas. Podem ser devidas a indigestão por excesso de gordura e/ou proteína. Evite as frituras e carnes gordas. Mastigue bem os alimentos. 3. **Alergia alimentar.** Alimentos como nozes, figos, avelãs, sardinha, chocolate, abacaxi e outros, podem desencadear reações alérgicas. Para descobrir, passe uns 10 dias sem usar aquele de que se desconfia. Se a afta e as demais reações alérgicas desaparecerem, pode ser que o tal alimento seja mesmo, para o seu organismo, um alérgeno. Para reabituar-se com ele (se se tratar de uma fruta ou noz, por exemplo, importantes à nossa nutrição), recomece a utilizá-lo com longos intervalos e em quantidade bem pequena. Diminua gradualmente os intervalos e depois aumente pouco a pouco a quantidade. Assim o organismo poderá se adaptar e a alergia desaparecer. 4. **Intolerância a medicamentos.** Comumente ocorre com a aspirina, indometacina, penicilina e outros. A transfusão de sangue ou plasma também pode estar relacionada. 5. **Enfermidades infecciosas.** Pneumonia pneumocócica, varicela, febre tifóide, enterite tropical aftosa. 6. **Alterações endócrinas.** Hipotiroidismo e falo gonadal. Antes da menstruação, pode manifestar-se o processo aftoso e/ou uma estomatite e glossite difusa tipo catarral. 7. **Arriboflavinose** (carência de vitamina B2). Boas fontes de vitamina são: a levedura de cerveja, o amendoim vermelho (com a película), brócolo (folhas), leite, nozes, gema de ovo, tâmara fresca. 8. **Toxoplasmose.** É uma doença parasitária causada pelo **Toxoplasma gondii**, um protozoário que se desenvolve no organismo humano a partir da ingestão de oocistos presentes em jardins, caixas de areia, latas de lixo, ou conduzidos por moscas, baratas, etc, ou de cistos encontrados em carnes cruas ou mal cozidas. É também uma moléstia de transmissão congênita, transplacentária, nascendo a criança com alguma anomalia, geralmente. Outros sintomas da toxoplasmose são um comprometimento dos gânglios, com febre alta, podendo haver complicação do globo ocular (uveíte, corio-retinite), exantema (na pele), alterações neurológicas, pulmonares, digestivas e cardíacas.

As **aftas de Bednar** aparecem nos lactentes desnutridos, na parte posterior do palato, e se dispõem simetricamente de um lado e de outro. São ocasionadas por traumatismos durante a limpeza da boca.

Tratamento da estomatite aftosa: além das medidas dietéticas já preconizadas e eliminação da causa, que deve ser descoberta pelo médico, podem ser empregados os seguintes tratamentos da medicina natural:

— cataplasmas (sobre as aftas) com chá forte de alfavaca (ou bochechos constantes);

— o suco de saião em aplicação local (pinceladas) ou o mel-de-abelhas são excelentes;

— o chá forte de salva, em bochechos, é particularmente útil.

OBS: os líquidos devem estar à temperatura ambiente.

A BANANA

Cont. da pág. 23

garantido lugar de destaque nas fruteiras de arranjo artístico. Suas propriedades alimentícias e curativas a tornam, mui propriamente, um cacho de virtudes. Confere sempre a qualquer preparação doce um gostinho especial, paradisíaco.

Agora, pra você, que deve estar empolgado com a banana, dedicamos uma receita provada e aprovada. Bom proveito.

Torta de Bananas

Ingredientes: duas xícaras de farinha de trigo integral, 1/4 de xícara de gordura ou manteiga vegetal, um pouco de fermento, 1/4 de xícara de água tépida, 3 colheres de mel, uma xícara de bananas amassadas. **Procedimento:** amassar as bananas numa tigela, acrescentar o mel, gordura ou manteiga e o fermento dissolvido na água. Em seguida adicionar a farinha e misturar bem. Colocar então numa forma de pão, untada. Deixar crescer até aumentar cerca de 25%. Pôr então no forno, a um calor moderado, para assar. Tirar, passar creme de nozes e devolver ao forno por alguns minutos.

OBS: Em lugar de gordura vegetal, pode-se usar o óleo de soja, e não é obrigatório a presença do creme de nozes.

A Cebola

A cebola — planta da família das liliáceas — é, como alimento, condimento e remédio, uma das mais valiosas dádivas do Criador da natureza ao homem. Na mais remota antiguidade, a cebola já era conhecida e apreciada por muitos povos. Os egípcios lhe erguiam templos e levantavam altares. Os judeus lhe sentiram muito a falta quando saíram do Egito. (Números, capítulo 11).

A cebola, irmã gêmea do alho, é tempero universal. "A cebola", diz o Dr. Domingos D'Ambrósio, "além de ser um precioso condimento, que participa do alinhamento de numerosas preparações suculentas, é um alimento de alto valor mineralizante, pelo seu conteúdo em cálcio, enxofre, fósforo, silício e outros sais, e em vitaminas A, B, C".

Por estranho que pareça a proporção de vitamina C é maior na cebola ligeiramente cozida do que na cebola crua. Parece que a explicação é esta: O cozimento amacia as fibras desse bolbo e delas liberta o ácido ascórbico.

É lamentável que em muitas cozinhas essa valiosa liliácea seja usada unicamente como condimento no preparo de indigestos estrugidos e prejudiciais guisados de carne. Assim se perde, quase totalmente, seu valor alimentício e curativo. A cebola deve ser usada, tanto quanto possível, crua, em saladas. Os que a apreciam ou toleram ao natural, devem sempre preferi-la nesse estado, pois assim ela retém todo o seu valor nutritivo e medicinal.

É estranho que muitas pessoas não queiram que a cebola entre em sua casa, porque têm repulsão ao aroma desinfetador que emana dos seus óleos voláteis. No capítulo

sobre o alho indicamos medidas desodorantes que também valem para a cebola. Indica-se também o aipo, mastigado e esfregado entre as palmas das mãos, como recurso adicional para tirar o cheiro da cebola da boca e das mãos.

Uso Medicinal

A cebola, assim como o alho, o agrião, e outros vegetais que a natureza nos oferece, são os melhores purificadores do sangue.

Plínio, célebre naturalista romano do século I, receitava a cebola comida crua e aplicada em fricções tópicas, nas mordeduras de cães raivosos.

Platetus recomendava a cebola contra a lepra.

Celsus, famoso escritor romano do século I, autor de uma enciclopédia da qual chegaram até nós oito volumes de medicina, recomendava a cebola contra as sezões (febres intermitentes).

Nero, imperador romano do século I, (aquela "fera humana" que acusou os cristãos de terem incendiado Roma e ordenou a primeira perseguição contra eles), comia cebola antes de cantar para ter melhor voz.

Leek dizia que a cebola é antídoto para as picadas de mosquitos.

Lewis afirmava que a cebola é excelente remédio contra as bexigas (pois quem come muita cebola dispensa a vacinação).

Sydenham e Cullen recomendavam a cebola para combater a hidropisia.

Paxagorow exaltava a cebola como remédio contra a icterícia.

O Dr. Lind aconselhava a cebola para prevenir a infecção e para os enjôos.

Certos povos indígenas usam a cebola contra o reumatismo e paralisia.

Os zulus, da África do Sul, usam a cebola bem como o alho, para curar antrazes (aglomerações de furúnculos).

A alopatia tem a cebola como emoliente e depurativo eficaz, e a homeopatia a indica em grande número de males dos aparelhos respiratório e digestivo.

"A cebola", diz o Dr. Edouard Pomiane, "tem ocupado um lugar de honra na Farmacologia e na Terapêutica. Durante séculos tem servido, se não para curar, pelo menos para tratar a anasarca, a asma, a ascite, a diabete, a hidropisia, a hipertensão, a enxaqueca, o reumatismo, a tuberculose, as febres tifóides".

Afirma o Dr. Domingos D'Ambrósio: "A cebola... é também poderoso bactericida, depurativo, antitóxico, laxante, sudorífero e diurético (pelo *sulfuro de alilo*, que é o ácido volátil do seu aroma).

"Oportunamente empregada por terapista competente, combate com êxito a hidropisia, a obesidade, o diabete, a prisão de ventre, a dispepsia e até o carcinoma das vísceras e, talvez, de outros órgãos.

"Em bastante quantidade, cozinhada com pouca água, com fogo lento e ínfima quantidade de sal e comendo-a em salada, no jantar e tomando a água em que foi cozida, uma hora antes de deitar torna-se o melhor e o mais inócuo dos hipnóticos".

A cebola é aperiente. A sopa de cebola reaviva o apetite e restaura as energias do estômago. O caldo de cebola cozida é um bom remédio para as cólicas do ventre. A cebola limpa o tubo digestivo e cura a prisão de ventre. Afirma-se que não há constipação intestinal que não ceda quando se come cebola assada. É bom desinfetante intestinal. Nenhum micróbio resiste à ação do seu suco. O caldo de cebola cura os desarranjos intestinais, especialmente nas crianças.

A cebola é boa em todas as enfermidades infecciosas.

A cebola cura a difteria. Toma-se o suco da cebola crua, ralada, misturada com azeite de oliva, e fazem-se gargarejos com o mesmo sumo.

A cebola previne a hidrofobia. Adota-se uma dieta de cebolas crua durante vários dias, e fricciona-se o corpo com o suco.

Comida crua, a cebola cura a tuberculose, e também pode curar a sífilis e o próprio câncer.

Os Drs. Pomiane, Frecus e Ochoa recomendam a cebola contra as febres tifóides.

A cebola é um dos mais eficazes diuréticos e um dos melhores remédios contra a hidropisia. Come-se crua, machucada e misturada com leite. Deve ser o único alimento do enfermo. Também pode ser comida assada.

A cebola é um alimento de primeira ordem para os diabéticos, pois encerra uma insulina vegetal, e glucoquinina.

A cebola é peitoral. O suco da cebola assada, misturado com mel, é bom para curar a tosse. Crua, em forma de salada, com suco de limão e azeite de oliva, é eficaz contra os resfriados. Afirma o Prof. N. Capo que não há bronquite que resista ao tratamento com alho e cebola ralados, misturados com limão ou usados com tempero de saladas de cenoura, rabanete, alface, chicória, etc.

A cebola é emoliente. Em cataplasmas, cura tumores, inflamações, abscessos, furúnculos. Em caso de furúnculos, pode também aplicar-se assada e misturada com mel.

Como poderoso desinfetante para úlceras e chagas, usa-se diluído em água, o suco de cebola crua.

Em caso de gangrena, toma-se suco de cebola diluído em água.

Para expulsar vermes intestinais das crianças, dá-se-lhes suco de cebola adoçado com mel.

Para combater as febres, toma-se suco de cebola diluído em água.

Para combater a gripe, emprega-se a seguinte receita: Duas colhera-

Composição Química da cebola (em 100 gramas)

Calorias (em 100 gramas)	32,00
Água	92,15%
Hidratos de Carbono	5,60%
Proteínas	1,60%
Gorduras	0,30%
Sais	0,65%
Vitamina A	120 U. I.
Vitamina B1 (Tiamina)	60 mcg
Vitamina B2 (Riboflavina)	45 mcg
Vitamina B5 (Niacina)	0,15 mg
Vitamina C (Ácido ascórbico)	9,70 mg
Potássio	178,00 mg
Fósforo	45,00 mg
Cálcio	34,00 mg
Sódio	16,00 mg
Silício	8,00 mg
Magnésio	4,00 mg
Cloro	2,00 mg
Ferro	0,50 mg

das de suco de cebola, uma colherada de mel, o suco de um limão, uma xícara de água quente. Toma-se três, e nos casos graves até seis vezes por dia.

Crua, colocada sob o nariz, a cebola corta as hemorragias nasais.

A cebola cura o reumatismo, a gota e a artrite. Comem-se abundantes quantidades de cebola crua, com aipo, em saladas, e aplica-se o suco da cebola em fricções.

Comida diariamente, a cebola cura as enfermidades da pele. Compressas de cebola ralada dão bons resultados nas dermatoses.

Em massagens aplicadas ao couro cabeludo, o suco da cebola estimula o crescimento do cabelo.

Crua, cozida ou assada, a cebola é eficaz nas enfermidades dos rins. Dissolve os cálculos.

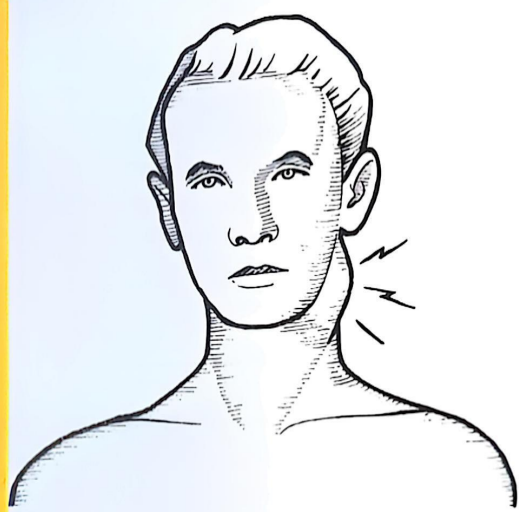
A cebola é muito útil na intoxicação e inflamação do fígado. Dissolve também os cálculos. Pode usar-se o caldo da cebola cozida ou o suco dela ralada, crua, diluído em água quente.

A cebola é calmante e ao mesmo tempo tônica para os nervos. Ajuda a conciliar o sono. É bom alimento para os trabalhadores intelectuais.

A cebola é proveitoso alcalinizador do sangue, eficaz remineralizador do organismo, e bom tônico para as pessoas débeis.

Tomado com água, o suco de cebola alivia a dor de dente. O mesmo efeito se obtém introduzindo na cárie dental um pouco de cebola machucada.

Aplicado topicamente, o suco de cebola é muito bom para as mordeduras e picadas (abelhas, vespas, aranhas, etc.). Tratando-se de picaduras venenosas, é conveniente também beber suco de cebola ou adotar uma dieta de cebola crua, durante vários dias, conforme indicada para hidrofobia.



Bom remédio contra as infecções

Sabe-se agora que a cebola é um excelente preventivo do infarto. Cientistas britânicos descobriram que a cebola, assada ou frita, tem a capacidade de dissolver coágulos sangüíneos. Pesquisadores da Universidade de Newcastle, em princípios de 1969, estavam pesquisando uma nova droga, à base de cebola, usada no combate à trombose coronária. Experiências realizadas com 22 doentes comprovaram que sua capacidade natural anti-coagulante aumentava ou decrescia em relação direta à quantidade de cebola por eles ingerida.

Sobre esse assunto, transcrevemos a seguir um artigo publicado em "O Estado de São Paulo" de 8-6-1969:

"Uma alimentação rica em matérias gordurosas pode produzir, entre outros inconvenientes, a coagulação do sangue nos vasos. Este processo é sumamente perigoso quando ocorre nas artérias que nutrem o coração, ou seja as coronárias, pois ao interromper-se a passagem do sangue, o tecido cardíaco degenera, apresentando o quadro clínico do infarto: dor violenta no centro do tórax, irradiando-se para o braço esquerdo.

"A coagulação do sangue é devida à transformação irreversível do fibrisógeno em fibrina. O fibrisógeno está dissolvido no sangue enquanto que a fibrina se evidencia como uma trama reticular em que precipitam os

corpúsculos do sangue, formando o coágulo. O sangue se defende deste perigo com diversas substâncias — fibrinosina, heparina, antitrombina, etc. — encarregadas de manter fluido o sangue. Na luta contras as enfermidades cardiovasculares e o infarto, os médicos tentam aumentar tais poderes defensivos do sangue, e sobretudo os fibrinolíticos, destruidores da fibrina que é a mãe dos coágulos.

"Os especialistas britânicos Agnon, Kendal, Dewar e Newwell estudaram se as cebolas, como parte integrante da dieta, conseguem diminuir o efeito das gorduras sobre a atividade fibrinolítica. Experimentando com um grupo de pacientes de 19 a 20 anos, notaram que a atividade fibrinolítica do sangue diminuía de 42,1 unidades a 35,1 três horas e meia depois de se ter ingerido na refeição 98 gramas de gorduras. Porém se a estas 98 gramas de gorduras se acrescentam 60 gramas de cebolas, observa-se que a atividade fibrinolítica aumenta até 62,3 unidades. Mesmo fritas ou fervidas, as cebolas produzem um notável aumento da atividade fribrinolítica do sangue. Portanto, deduz-se que as cebolas contêm uma substância, resistente ao calor e capaz de prevenir os inconvenientes das gorduras e de aumentar a atividade fibrinolítica do sangue, que é a garantia contra os coágulos e o enfarte.

"Daí que, tudo somado, convém que as cebolas apareçam com mais freqüência em nossas mesas. Segundo os dietistas, as melhores cebolas do mundo são as da Calábria, particularmente as da zona de Tropea. As estatísticas provam que as enfermidades cardiovasculares e o enfarte são muito raros nesta região italiana. É possível que isto se deva às cebolas".

Contra-indicações

Crua, a cebola não vai bem com os que sofrem de hipercloridria ou flatulência intestinal.

(Extraído de: "As Hortaliças na Medicina Doméstica").

NUTRIÇÃO NATURISTA

Continuação da página 7

nos convidam a aprender de sua simplicidade.

Não nos posicionamos contra a pesquisa médica ou científica; apenas achamos que os ensinos da Natureza não podem ser perdidos de vista. Que as coisas complicadas não nos desviem a atenção da importância e abrangência das simples; que não se superestime a análise em detrimento da síntese: que os fenômenos sejam encarados como resultantes de uma integração global de fatores, sem excluir os naturais. O pensamento científico deve auxiliar o homem a mensurar e compreender racionalmente os fatos; tenta tornar preciso, exato, todo o conhecimento, além de ordená-lo logicamente. Não convém, contudo, que se empregue exaustivamente o método científico em complexas superfluidades, na tentativa de se descortinar o infinito e o subatômico, enquanto que vitais prioridades e relações mais simples e claras são colocadas em segundo plano.

A questão da vida natural deve, portanto, ser encarada com mais seriedade e estudada com mais acurácia. Não é infundadamente que se obtiveram dados tão expressivos a partir do estudo comparativo da incidência de doenças e hábitos alimentares de vários povos e até grupos culturais. Os resultados têm sido, várias vezes, estatisticamente significativos. As pesquisas envolvem populações inteiras, em não raros trabalhos. Se existe um estilo de vida promovedor da saúde, este é, sem dúvida, o mais natural possível, sendo o mesmo raciocínio desenvolvido quanto à alimentação. Não queremos com isso chegar ao absurdo de dizer que temos de derribar as cidades e recompor as florestas e levarmos uma vida selvagem. Infelizmente, o progresso tomou um rumo errado, e pode ser tarde demais para conter seu andamento neste sentido, mas é possível conviver em paz com a Natureza, mesmo com o avanço técnico-científico.

Se nossas raízes citadinas e as inevitáveis influências da vida moderna descartam a possibilidade de uma total harmonia com a Natureza, procuremos, pelo menos no que tange à alimentação, proceder de forma tanto natural quanto possível. Se não podemos voltar atrás mil léguas no caminho dos desacertos e desvarios humanos, retornemos ainda que apenas cem léguas. Uma nutrição naturista, se bem que não seja tudo, em muito nos pode ajudar a manter a saúde e mesmo curar as enfermidades. Muitos têm feito uma experiência bem positiva neste sentido. Seja você o próximo!

BANANA — UM CACHO DE VIRTUDES

Daniel S. F. Boarim

Musa paradisiaca — uma fruta do paraíso. Não foi sem mérito que batizaram com esse nome nossa banana. Procedendo ou não do paraíso, ela, ao menos, nos faz lembrá-lo, e sentir-lhe um pouco o sabor.

De onde, então, se originou a banana? Da América Tropical — diria alguém; do Brasil, afirmaria outro, conhecedor de nossa abundante produção de bananas ou nacionalista convicto da fertilidade da terra. Na realidade, contudo, segundo o tanto que a história nos pode revelar, esta fruta procedeu de muito longe — quase do outro lado do mundo — veio do sul do grande continente asiático. Isto quer dizer que primeiramente os orientais conheceram seu cativante sabor, e, com o passar do tempo, é provável que os viajantes a tenham levado a terras mais distantes, sendo ela, como é natural, sempre bem-vinda, e várias tentativas de plantio acabaram por aclimatá-la nessas regiões.

Quanto às suas propriedades nutricionais, sabe-se, para começar, que a banana é uma das frutas mais nutritivas que se conhece. Sua composição em nutrimentos difere pouco de uma para outra variedade, mas existem algumas diferenças marcantes. Aliás, falando em variedades, só no Brasil existem mais de 30!

Depois da água, os glicídios são o principal componente. É por isso que a banana apresenta um sabor predominantemente doce. Dentre todas as variedades, a banana-ouro, com 31,7% de glicídeos, é uma das mais doces.

Quanto ao teor de cálcio, a banana-d'água, sai ganhando. Apresenta o dobro deste mineral com relação à ouro, e quase 5 vezes mais que a banana-figo.

Falando em vitamina C, a coisa se inverte. A banana-prata tem quase duas vezes mais que a d'água, enquanto que a banana-figo exibe a liberal taxa de 4 vezes mais que a da banana-d'água.

Segundo a FAO/OMS, as necessidades diárias de vitamina C são: para um adulto, 30 mg; para a gestante, 50 mg; para crianças até 13 anos, 20 mg. Assim sendo, para suprirmos cada dia nossos requerimentos deste nutriente apenas com bananas, bastaria comer:

— 5 bananas-d'água médias ou 4 bananas-prata médias;

— a gestante precisaria de 8 bananas-d'água ou 6,5 do tipo prata;

— a criança até 13 anos usaria um pouco menos que o adulto.

Em matéria de vitamina C, pelo menos, os "comilões" de bananas levam vantagem.

Em seguida, tabelamos a concentração de vitaminas A, B1, B2, niacina e C para cinco qualidades de banana.

Para atingirmos as recomendações de vitamina A de 750 retinol equivalente diários, teríamos de comer muitas bananas. Mas a banana-figo, ao contrário das outras variedades, é razoavelmente rica nesta vitamina.

Quanto a proteínas, não vale a pena contar com as bananas. Possuem-nas em quantidade muito baixa e a qualidade é inferior. O mesmo se dá no que respeita aos lipídios (gorduras). Mas não pense que isso desvirtua a fruta. Se somarmos suas boas qualidades, concluiremos tratar-se de uma super fruta.

A banana contribui também para a nossa dieta com algum ferro (a variedade são domingos é uma das mais ricas). Contém também magnésio, manganês e potássio. É rica em piridoxina (vitamina B6) e ajuda com vitamina E, dentre outras coisas.

São bem conhecidas as utilidades terapêuticas da "paradisíaca". Veja só alguns dos remédios caseiros preparados com a banana:

— Para a diarréia um dos melhores remédios é a banana-prata ligeiramente verde. Usa-se a fruta nessas condições em algumas refeições, ela sozinha.

— Contra a prisão de ventre (o mal oposto) utiliza-se a banana d'água.

— Compressa com a seiva da bananeira, à temperatura ambiente, é indicada contra as hemorróidas.

— No caso de asma emprega-se a muda da bananeira-maçã quando com 30 cm de altura; assar com raiz e tudo mais, e em seguida espremer o suco e adoçar com mel. Tomar um cálice por dia.

A banana é a fruta de todas as idades, e deve compor a dieta das pessoas que exercem as mais diferentes atividades. É indicada aos convalescentes, se bem que, neste caso, é muitas vezes preferível cozida ou assada.

Há quem a considere "A Rainha das Frutas". De fato, seu sabor e aroma são incomparáveis e sua forma peculiar sempre lhe tem

Continua na página 17

O CONFREI das controvérsias

Depois de tantos bombardeios de um lado e afagos de outro, o confrei permanece na sua verde indiferença. Como que nem se incomodando com tanta briga que se trava à sua volta, continua a medrar em toda a parte.

As pessoas estão cada vez mais curiosas de saber a verdade sobre a misteriosa erva. Uns dizem ser uma planta milagrosa, que cura dezenas de doenças como nenhuma outra. Já outros alegam veementemente que é arriscado usá-la, pois certas toxinas causariam disfunções em órgãos como o fígado.

Em meio às polêmicas os leigos passaram a olhar a planta com reservas, e certamente não poucos deram um fim drástico à sua "plantação" particular, substituindo-a por outra verdura ou por flores ornamentais. Mas houve também quem não deu a menor atenção às advertências e continua usando o confrei. Simplesmente acreditam na sua inocência e apelam para os resultados positivos que têm logrado pelo seu emprego. Dos dois lados existe gente capaz, estudiosa da matéria e que sustenta dados científicos. Mas a confusão é cada vez maior na cabeça de muitos. Afinal, quem está com a razão? Antes de definir seu partido, considere atentamente o que relacionamos. Procuramos confrontar nesta abordagem algumas idéias em litígio. Damos também nosso parecer sobre a questão. Temo-nos esforçado por ser sempre imparciais, se bem que criteriosos. Faça o seu julgamento, decida e aja!

Quanto a sua origem, lamentavelmente até isso é controvertido. Dizem alguns que veio da Europa e há quem aponte sua proveniência como do Cáucaso. O tempo de sua existência é de milênios, segundo certos estudiosos, mas não falta quem afirme outra coisa: que surgiu recentemente, no século passado. O importante, porém, é que ele surgiu e está aí; e como todos nós, atravessa um tempo de crise.

Para quem ainda não o conhece, o seu "retrato falado" é mais ou menos

o seguinte: folhas longas, aveludadas, de um verde vivo, formato ovalado e agudo, medindo desde 20 cm até 60 cm ou mais. Sua apresentação é semelhante a um buquê; o rizoma é espesso e as raízes são infundibuliformes (em forma de funil); o caule tem cerca de 60 cm. Seu tempo de vida é de três anos, aproximadamente.

Quanto ao seu cultivo, sabe-se não ser muito exigente, podendo ser plantado até em vasos. Sua floração ocorre, normalmente, em maio e junho. Seu terreno preferido é úmido, como o da margem dos rios e lagos, tendo especial predileção por um bom solo orgânico. No Brasil, está-se aclimatando bem em São Paulo, onde é encontrado em toda parte.

Bem, vamos agora à consideração das idéias divergentes. Antes de mais nada, todavia, queremos deixar claro que não somos nem de extrema direita nem de extrema esquerda.

O prof. Walter Accorsi, catedrático de botânica da USP, foi um dos pioneiros, no Brasil, a estudar a erva. Segundo ele, o confrei, pode ser empregado como remédio tanto como alimento. Na dieta, devido a presença de vitamina B12, serve de precioso complemento. De acordo com o conhecimento disponível até então, a vitamina B12 é praticamente apenas encontrada em alimentos de origem animal, ou então sintetizada por bactérias intestinais específicas. Se for confirmado que o confrei a exibe em sua composição, teremos um vegetal prodigioso em termos de nutrição. Contém ele também outras vitaminas do complexo B, proteínas, e auxilia na adequação nutricional do cálcio, dentre outras coisas.

Na fitoterapia, teria ele as seguintes utilidades: contra alergias, raquitismo, anemias, úlceras, prisão de ventre, asma, enfizema, dores de cabeça, sendo um auxílio no tratamento do câncer, leucemias, e ajuda no crescimento.

O farmacêutico Mário Braga também apregoa as virtudes do confrei: a "allantoína", princípio ativo nele presente, lhe confere uma considerável capacidade de cicatrizar feridas com rapidez. Serve também para tratar furunculoses através de cataplasmas, dermatites como o "pé-de-atleta", herpes, e até úlceras

varicosas. Guarda também propriedades anti-inflamatórias e anti-hemorrágicas. Adverte ele, entretanto, que esta planta não deve ser empregada em medicina doméstica enquanto as dosagens não forem estabelecidas e não for realizado um estudo toxicológico e farmacológico.

Antônio Carlos Neder, diretor da Faculdade de Odontologia, está esperançoso de que o confrei possa ser usado como medicamento cicatrizante em cirurgias abdominais e plásticas. Notou que o chá das folhas, desde que não haja uma infecção, auxilia efetivamente no processo de cicatrização.

A Faculdade de Odontologia de Piracicaba demonstrou o efeito cicatrizante do confrei: o líquido das suas folhas é capaz de fechar o tecido lesado de uma gengiva, após a extração de um dente, em apenas 12 horas, ao passo que os remédios convencionais levam de três a quatro dias.

Dr. Marcos Kleiner, professor assistente de gastroenterologia da U. F. do Paraná, afirma que o confrei acarreta lesões hepáticas irreversíveis por conter alcalóides reconhecidamente hepatotóxicos.

Mas, de uma forma geral, o emprego do confrei para a consolidação de fraturas e como um cicatrizante por excelência, é aceito unanimemente por médicos, farmacêuticos, químicos e botânicos. A propósito, o confrei é chamado, em botânica, de "Consolida Maior", que encerra, em latim, o significado de unir, juntar, consolidar ossos e tecido muscular em fraturas e ferimentos.

Na linha de esquerda ainda estão muitos outros que acusam o confrei como portador de criminosas propriedades. A controvertida erva terá de suportar por um tempo indefinível uma chuva de dardos inflamados. Os promotores não se cansam de acusar.

Agora, a nossa idéia: nem oito, nem oitenta. Toxina, até o feijão tem, e se ingerido em excesso produz efeitos nocivos mais ou menos intensos. Trata-se de uma toxialbumina, uma fasina e da formação de ácido sulfúrico por auto-fermentação. Veja que mesmo o tradicional feijão, uma leguminosa acima de qualquer suspeita, quando demasiadamente consumido, acaba gerando problemas. O mesmo se dá com o rábano e a noz-moscada, e por que não dizer, com o confrei? Assim sendo, não recomendamos que ele seja utilizado abusivamente, mas com *toda a moderação*, ou, externamente, em aplicações ou cataplasmas. Note que dissemos *com toda a moderação*, e isso porque desconhecemos a extensão de seus prováveis efeitos tóxicos. No Japão, entretanto, o confrei é consumido regularmente, e não se tem noticiado nenhum resultado danoso sobre a saúde. De uma forma suscinta, aconselhamos o leitor a proceder da seguinte maneira: internamente, use com *parcimônia* a erva; apenas externamente, empregue-o de modo mais liberal. Enquanto isso, fiquemos na expectativa de novas notícias, dos resultados das pesquisas mais recentes. Quem sabe se não estão chegando novidades importantes por aí?

O parto NATURAL

Após nove meses de ansiosa espera, aproxima-se o momento fatídico. Momento fatídico? Bem, melhor dizendo, é um misterioso instante em que se encontram sensações das mais conflitantes, boas e ruins: a mulher está angustiada e alvejada por receios; por outro lado, seu coração palpita de alegria só ao pensar que dentro em breve contemplará pela primeira vez o vivo produto de sua paciente expectativa. E nesta confiança os sofrimentos são amenizados — afinal, a recompensa é animadora.

As contrações apertam. Todo o corpo fica tenso. Na face, a expressão da dor; nos olhos, ansiedade. Subitamente, num supremo esforço, emerge de seu berço líquido a pequena criatura e dificultosamente sobe o canal que a conduz ao exterior. Com a ajuda da equipe de saúde assistente vem à luz, revelando-se seu corpinho desnudo. A mãe, finalmente, repousa o olhar sobre seu troféu. Com um chorinho agudo saúda ele a vida aqui fora. Está vencida a batalha dos nove meses — que alívio! Mas, começa outra, desta vez por uma existência inteira. A mulher sente-se então realizada, mais completa: Deus a presenteou com a capacidade de gerar uma nova vida, que é a continuidade da sua própria!

É realmente uma bela experiência. Bela sim, porém ... um tanto aflitiva. Será que não existe alguma forma de torná-la mais suave, mais amena? Alguém teria alguma idéia ajudadora? Às vezes o belo sonho de ser mãe transforma-se num pesadelo: são os temores que fatalmente perseguem a mulher que aspira à maternidade.

Mas, felizmente, novos horizontes despontam. Aliás, foi para trazer boas novas que lançamos este artigo. E o portador das novas — pasme — é, incrivelmente, o *índio*. Sim, o indígena, em seu "grotesco" saber, aprendeu da natureza a maneira mais correta de dar à luz. As mulheres índias não se apuram: longe dos médicos, enfermeiros, parteiros, e maternidades, realizam seu próprio parto com notável perícia. Seus filhos nascem sãos e, em geral, não há complicações.

Para contemplar de perto a maravilha, com toda a decisão e dinamismo, um experiente médico — o doutor Moisés Paciornik — que é especialista em tocoginecologia e professor universitário, visitou tribos indígenas no interior do Paraná e estudou detidamente o fenômeno. Mais tarde, empreendeu um programa de implantação do parto índio entre os civilizados. Após várias experiências bem sucedidas, hoje o seu trabalho está-se tornando bastante difundido, sendo internacionalmente reconhecido pela ciência médica.

Temo-nos esforçado por sempre encontrar uma solução natural para os problemas da vida, e sabíamos, de antemão que, em matéria de parto, ninguém melhor para falar que o dr. Paciornik. Assim sendo, a redação de "O Conselheiro da Boa Saúde" foi à procura do referido médico em sua clínica, em Curitiba. Ele, em meio a incontáveis ocupações, dedicou-nos alguns de seus

"Só o fato de a mulher confiar no parto natural já a prepara psicologicamente para ele."

preciosos momentos para uma entrevista. As perguntas que elaboramos foram claras e objetivas, já que tencionamos atingir todas as classes, e as respostas que obtivemos foram, sob este escopo, realmente satisfatórias: numa linguagem simples mas precisa, o ilustre médico apresentou aspectos de inestimável importância e palpitante interesse.

Aí vai a empolgante entrevista:

P: *Dr. Moisés Paciornik, explique-nos em poucas palavras o que é o parto natural.*

R: Parto natural é aquele que está de acordo com a natureza. A mulher, entregue à natureza, teria partos de duas maneiras: *de joelhos* ou *de cócoras*. Estas são, então, as duas formas de parto natural.

Nós, trabalhando entre os índios das florestas do sul do Brasil, aprendemos o parto de joelhos, praticado pelos caingangues, e nossa impressão e conclusão é que ele é muito melhor e mais fácil que o parto europeu, deitado.

P: *Quais as vantagens do parto natural sobre o convencional, europeu?*

R: A desvantagem do tipo europeu é que o canal de parto se estreita, sendo obviamente muito mais difícil a criança nascer através do canal estreitado do que se ele estivesse alargado. O parto, nestas condições, tende a demorar e doer mais, sendo também mais perigoso tanto para a mulher quanto para o bebê. No parto índio, todavia, estando a mulher de cócoras, o canal vaginal *se abre,* e a criança é impelida *para baixo,* enquanto que no parto deitado está sendo impulsionada *para cima,* num canal *fechado.* É simples entender por que o parto índio é mais fácil.

P: *Há alguma contra-indicação para o parto de cócoras?*

R: Haveria contra-indicação no caso de uma bacia que não desse passagem, ou por ser a mãe portadora de alguma enfermidade que a impossibilitasse de ficar de cócoras. Mas, se a criança e a mãe são normais e as condições de parto são boas, não há contra-indicações.

P: *Que tem a dizer sobre a distocia de colo?*

R: A distocia, uma perturbação na dilatação do colo, tanto pode ocorrer no parto de cócoras quanto no europeu; só que, estando a mulher deitada, a criança repousa sobre seu dorso, enquanto que, de cócoras, o peso do bebê faz pressão sobre o colo e o ajuda a dilatar-se. Assim, a distocia ocorre mais comumente no parto deitado.

P: *E a dor do parto, doutor, ela pode ser atenuada?*

R: Provavelmente, sim. O parto de cócoras é mais rápido, a irrigação é maior, a compressão nervosa é menor.

P: *O que vocês propõem em termos de psicoprofilaxia do parto (uma preparação psicológica para o evento)?*

R: Só o fato de a mulher *confiar* no parto natural já a prepara psicologicamente para ele.

P: *O costume da mulher ocidental sentar-se em cadeira traria algum prejuízo ao bom andamento do parto?*

R: Todo órgão que repousa, que fica sem ser usado, enfraquece. Desta forma, com o costume de nos sentarmos em cadeiras estamos enfraquecendo nossas pernas, órgãos pélvicos e coluna. O índio, o indu, o japonês, que se sentam no chão, têm toda esta musculatura a que me referi mais forte.

P: *Quer dizer que este costume ocidental dificultaria o trabalho de parto?*

R: Não é bem assim, mas a mulher, por falta de treino, sentiria alguma dificuldade de ficar na posição de cócoras. Contudo, independentemente disso, quando ela está entregue a si mesma, sem que alguém interfira, fará seu parto de cócoras.

P: *Existe alguma dieta específica?*

R: Para o parto de cócoras, especificamente, não. A dieta é aquela que, como sabemos, previne um ganho de peso excessivo, um aumento da pressão arterial, etc.

P: *Há algum programa de ginástica preparatória para gestantes?*

R: Sim, é a chamada ginástica índia-brasileira, composta por movimentos de agachamento e levantamento, com distensão do corpo, simplemente. Este exercício fortalece as pernas, melhora as condições vaginais e facilita o parto.

P: *Vocês mantêm, aqui na clínica, algum curso ou ministram orientações sobre tal ginástica?*

R: Todos os dias há aulas de preparo para as mulheres. Temos uma academia de ginástica.

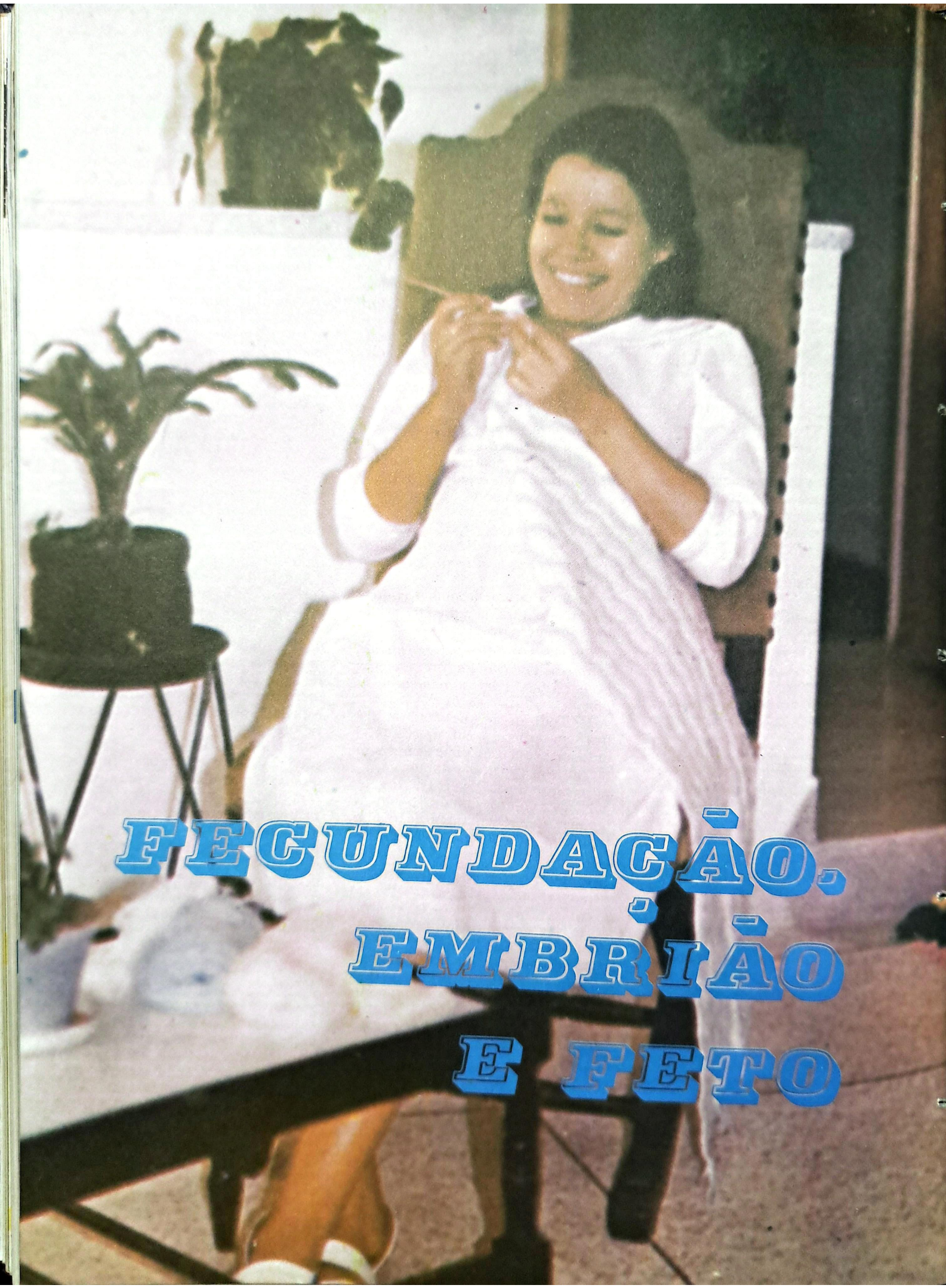
P: *Com relação aos problemas cerebrais em crianças devido à pressão que um canal vaginal apertado faz sobre a cabeça, o parto de cócoras apresenta um risco menor?*

R: O perigo de lesões, embora exista, é efetivamente menor. Como o canal está mais aberto, as pressões sobre o crânio do bebê não são tão fortes.

Tivemos também uma longa conversa com o dr. Baracho, médico-ginecologista do Hospital Naturista Oásis Paranaense. Ele nos deu uma interessante explicação sobre a dor do parto. Disse-nos que as mulheres sofrem muito, em grande parte, por estarem psicologicamente despreparadas. A tensão imaginária, a grande ansiedade, provocam uma isquemia nos órgãos pélvicos, isto é, uma redução do fluxo sangüíneo para o útero e as estruturas próximas. Esta isquemia, por sua vez, gera uma série de processos neurofisiológicos que culminam na dor. As contrações poderiam ser praticamente indolores se a mulher se mantivesse tranqüila e despreocupada. Mas para que isto aconteça é preciso que haja um acompanhamento psicoprofilático da mulher grávida. Adverte ele que o fato de a gestante assistir a um parto complicado a pode estragar emocionalmente e mesmo tornar sem préstimo a melhor das psicoprofilaxias. Daí a importância de não se deixarem impressões e concepções negativas sobre o parto.

Que tal combinarmos ao parto natural, de cócoras, uma psicoprofilaxia adequada que, conforme declarou o dr. Paciornik, envolve uma boa dose de confiabilidade? Sem dúvida, seria muito interessante.

Concluindo, esperamos que as gestantes e as candidatas façam o melhor proveito das idéias aqui ventiladas. Para todas elas, um bom parto.


FECUNDAÇÃO,
EMBRIÃO
E FETO

Embriologia

Que é embriologia? A partir da etimologia da palavra, entendemos que é o estudo do embrião ou do período embrionário. Só que, na realidade, abrange um pouco mais: é a parte da biologia que estuda o desenvolvimento do organismo a partir da célula primitiva, o ovo ou zigoto, desde a fecundação até o nascimento.

Fecundação

Dá-se a fecundação pelo encontro casual entre o oócito feminino e o espermatozóide masculino, e pela penetração deste último até a intimidade do oócito.

A entrada do gameta masculino gera uma série de reações na célula fecundada, o ovo ou zigoto, tais como:

— As estruturas celulares do ovo "fecham" a entrada para os demais espermatozóides que ainda espreitam uma "vaga".

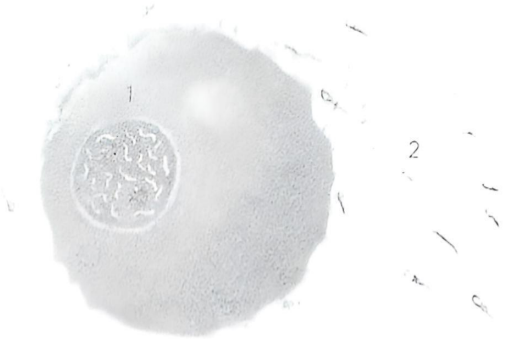


Fig. 1

— Os núcleos do espermatozóide e do óvulo (chamados prónúcleos) se fundem, havendo uma mistura do material genético da célula masculina com o da feminina. Dado o fato de que a metade dos cromossomos provém do pai e a outra metade da mãe, a vida que agora começa encerra características provenientes de ambas as partes. Dentro dos cromossomos estão os genes, que controlam a herança de uma ou mais características. Uma série de elementos fenotípicos como a cor dos olhos, do cabelo; da pele, a conformação corporal, etc, está na dependência da dominância ou recessividade dos minúsculos gens. Cada um de nós é uma combinação complicada de nossos progenitores. É desta maneira que a espécie humana vai variando consideravelmente, exibindo uma gama imensa de indivíduos que variam em estatura, cores, formato, etc.

Como é Determinado o Sexo?

O sexo do embrião é determinado pelo tipo de espermatozóide fecundante. Estes tipo são dois: **X** e **Y**.

O espermatozóide **X** possui um cromossomo específico, que convencionalmente se denominou **X**, e nesse cromossomo estão contidos genes que se responsabilizarão pelos caracteres femininos.

O **Y** contém o cromossomo **Y**, cujos genes desenvolverão os caracteres masculinos.

O óvulo é sempre do tipo **X**, mas a definição do sexo está mesmo a cargo do gameta masculino. Assim: **ver ilustração 1**

Onde Ocorre a Fecúndação?

A fecundação ocorre em geral na parte intermediária dilatada do tubo uterino, a **ampola**(ver figura 2). O percurso do óvulo fecundado ao longo do tubo uterino leva de 2 a 3 dias aproximadamente, após o que ele chega ao útero. Por volta do 7º dia, começa a sua implantação no epitélio deste órgão, o que é chamado de **nidação**.

Ao mesmo tempo que o ovo se desloca, está a sofrer uma série de divisões em células-filhas, denominadas **blastômeros**. É o processo de **clivagem**.

Por Que a Mulher Pára de Menstruar?

O útero, para receber o zigoto, encontra-se com suas camadas internas mais espessas, repletas de partículas nutritivas. Isto é comparável a um solo arado e adubado para receber a semente. São justamente estas camadas que se desprendem na menstruação. Porém,

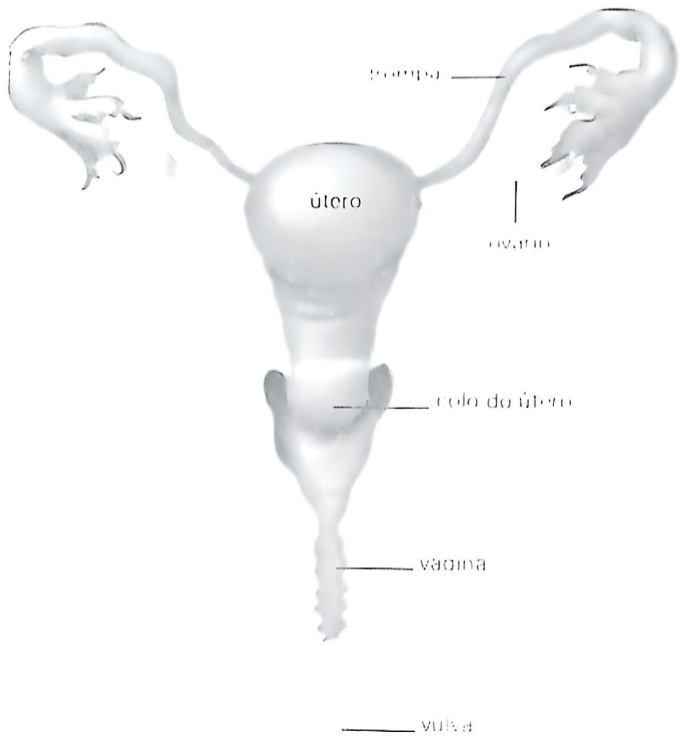


Fig. 2

como aconteceu a fecundação e em seguida a implantação do embrião, a superfície interna do útero terá de ser mantida para nutrir e conter o concepto, o que impede que ocorram as perdas menstruais.

Estes eventos fisiológicos se consolidam através de um complicado sistema de sinalização hormonal, que adapta as estruturas do aparelho genital para a fase de gestação.

Implantações Ectópicas do Zigoto

A implantação do blastocisto (nome que se dá ao embrião quando está numa fase imediatamente anterior à implantação) pode acontecer no lugar errado. Estes casos são referidos como **ectópicos**. Se isso ocorrer, o concepto crescerá fora do lugar normal, podendo comprimir demasiadamente certas estruturas e distender outras, o que pode gerar problemas.

Eis alguns tipos de prenhezes ectópicas:

— A gravidez tubária, que se desenvolve na trompa uterina, ampola ou infundíbulo (ver figura 2) resulta muitas vezes no rompimento da tromba e hemorragia, o que pode constituir uma ameaça à vida da grávida. Esta modalidade representa cerca de 98% das prenhezes ectópicas.

— A gravidez ovariana e abdominal, que é bastante rara.

— A gravidez cervical.

Para evitar complicações, não perca seu contacto regular com o médico, e o mantenha informado sobre todos os sinais diferentes que apareçam. Se houver hemorragia (metrorragia), e/ou dor abdominal ou pélvica, não deixe de fazer-lhe menção. Assim procedendo, você deve ficar tranqüila, já que estas anomalias, quando descobertas no início, podem ser contornadas. Aliás, estes erros na nidação não ocorrem freqüentemente.

De Embrião a Feto

Na terceira semana de desenvolvimento, o embrião está formado por três lâminas, as **camadas germinativas primárias**, que são o **ectoderma**, **mesoderma** e **endoderma**. Estas lâminas darão origem a todos os órgãos e tecidos no embrião.

O **mesoderma** originará, por exemplo, o esqueleto, sistema cardiovascular e linfático, o tecido conjuntivo e a musculatura das vísceras, células do sangue, linfa, e baço.

O **ectoderma** se converterá em unhas, epiderme, pêlos, glândulas mamárias, sistema nervoso central, hipófise, nervos cranianos e sensitivos, cristalino.

O **endoderma** se diferenciará em epitélio do aparelho respiratório, do trato digestivo, faringe, amídalas.

Em torno do 22º dia, o coração inicia seus batimentos. no 26º, os membros superiores começam a evidenciar-se à semelhança de nadadeiras. Pela 5ª semana, o olho principia o seu desenvolvimento. Na 7ª semana (2 meses, aproximadamente), as estruturas internas e externas começam a tomar um aspecto humano. É no final desta semana que o embrião passa a ser chamado **feto**. No feto estão presentes os esboços de todos os elementos funcionais e morfológicos.

Após a trigésima oitava semana (266 dias ou 9 meses) o feto já atingiu um tamanho que distende bastante os órgãos que o albergam. Torna-se difícil conter o concepto, que está bem crescido. As contrações uterinas podem começar a qualquer momento. Atenção, que por aí vem ele!

SAUNA —

UMA DELICIOSA TORTURA!

O vapor quente eleva a temperatura até uns 70° C. O ambiente lembra uma sala de tortura da Idade Média: todos sentados sobre escaldantes ripas de madeira, vermelhos como um tomate, expelindo suor.

Depois do forno, a geladeira. O banhista deixa o vapor e toma uma "chuveirada" tanto mais fria quanto puder suportar. De seu corpo sobem nuvens de água vaporizada: o choque com a água fria libera o calor acumulado no corpo.

Este procedimento se repete por umas duas ou três vezes consecutivas, intercalado com períodos de descanso e massagem. A sessão completa de sauna dura em torno de uma hora a uma hora e meia.

A esta altura, o leitor deve estar questionando, com toda razão, se este banho, tão agressivo à primeira vista, oferece algum benefício à saúde ou se, de alguma maneira, não a prejudica. Bem, existem indicações e contra-indicações. Antes, porém, convém compreender o que acontece em nosso corpo durante os contatos alternados com o calor e o frio intensos. Vejamos:

O calor forte provoca uma espécie de febre, que acelera o ritmo de batimentos cardíacos, levando à saída de um grande volume de sangue dos órgãos internos para a pele, estimulando, assim, as glândulas ali localizadas e os sistemas nervoso e capilar. Com a sudação abundante, são jogadas para fora do corpo, pelos poros dilatados, incontáveis substâncias, detritos do corpo, produtos finais do metabolismo, possíveis de sobrecarregar o fígado e os rins. O súbito choque com o frio faz com que o fluxo sanguíneo seja invertido, retornando às vísceras. Segundo o Dr. Claude Cappadoro, clínico geral francês, que escreveu uma tese sobre a sauna, as alterações de calor e frio dão condições ao sistema regulador cardiovascular simpático e parassimpático de atuar com eficiência máxima vários dias após o banho. O efeito físico é comparável ao de um *cooper*, só com uma diferença: não se sai do lugar.

Indicações

Quanto à pressão arterial, o efeito é de baixá-la. É também recomendável como uma forma de relaxar e acalmar, constituindo-se um bom antídoto contra o *stress* e a vida agitada. É ainda empregado contra o reumatismo, infecções respiratórias, perturbações da pele em adolescentes e pressão arterial instável.

Quando a sauna é perigosa

Os epiléticos, portadores de doenças cardíacas graves, diabéticos em grau elevado, claustrofóbicos (que sofrem de um medo mórbido de lugares fechados), não devem tomar sauna. Também não a aconselhamos logo após a refeição. É bom que haja um distanciamento de duas horas e meia a três horas entre a comida e o banho. Se você tem qualquer dúvida sobre suas limitações e possibilidades, não deixe de consultar seu médico. Não se arrisque.

Emagrece?

Apesar dos boatos, os gordinhos podem perder a esperança com a sauna. Ela *não* emagrece. É verdade, no entanto, que após uma sessão, o peso diminui. A balança sempre o acusa. Mas isso decorre da grande perda de líquidos com a sudação. Depois do banho, com a ingestão liberal da água, chás e sucos, o peso é totalmente recuperado.

Aumenta a fertilidade?

Estranha pergunta. Que tem a sauna a ver com a fertilidade? Os médicos apenas alegam que, dado o seu efeito tranqüilizador, pode desfazer ou amenizar certas tensões na mulher que lhe estejam dificultando a concepção.

De um modo geral, a medicina natural aconselha a sauna como um insubstituível purificador do organismo, por expulsar impurezas. Descongestiona os órgãos de eliminação, ajudando a manter a saúde e a prevenir qualquer enfermidade. Não convém, contudo, abusar da sauna. Mas, àqueles que exercem funções sedentárias, ela é indispensável. No caso de uma gripe ou um resfriado — males que já fazem parte do cotidiano — ela é de importância especial. Se você não está enquadrado nas proibições, vale a pena, de vez em quando, experimentar a deliciosa tortura. No mínimo, você se sentirá alguns anos mais jovem.

PÃO INTEGRAL

Ingredientes:

Farinha integral fina - 5 a 6 copos
Óleo - 1/4 copo
Sal - uma colher de sopa rasa
Fermento fleishmann - uma colher de sopa
Água morna q.s.
Melado - 1/2 xícara

Modo de Preparar:

Dissolver o fermento em pequena quantidade de água morna. Quando ficar bem espumoso (após mais ou menos 10 minutos) misturar com o sal, o melado, e o óleo. Acrescentar a água restante e metade da farinha. Misturar bem. Ir colocando mais farinha aos poucos até a massa ficar macia, sem agarrar nos dedos; amassar. Cobrir com um guardanapo e deixar descansar por aproximadamente duas horas. O volume da massa deverá dobrar. Amassar por dois minutos. Fazer os pães, colocando-os em forma untada e deixar crescer novamente até dobrar de tamanho. Assar em forno quente e retirar das formas logo após sairem do forno.

PURÊ DE BATATAS RECHEADO

Ingredientes:

Batatas - 1/2kg
Sal q.s.
Azeite 1 colher de sopa
Palmito, brócolos ou couve-flor q.s.

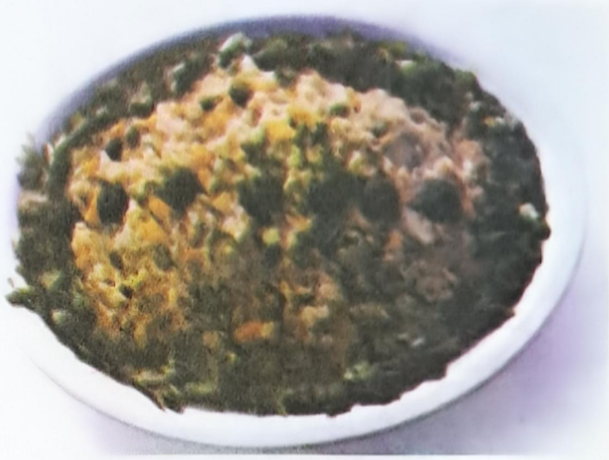
Modo de Preparar:

Cozinhar as batatas descascadas em água e sal. Depois de escorrida a água, passar as batatas no espremedor. Misturar o azeite e abrir em um colorex a metade da massa. Rechear com o refogado do palmito ou brócolos ou couve-flor, conforme desejar. Espalhar por cima o restante da massa formando outra camada, e decorar. Levar ao forno quente por 10 minutos.

ARROZ À GREGA

Ingredientes:

Arroz integral - 2 copos
Cenoura - uma unidade média
Chuchu - 1 pequeno
Vagem - 100g. aproximadamente
Bardana - uma raiz pequena
Azeitonas q.s.
Cebolinha q.s.
Salsinha q.s.



Modo de Preparar:

Cozinhar o arroz integral. Preparar um refogado de cenoura, chuchu e vagem cortados em quadradinhos. Cozinhar a bardana picada em panela de pressão e juntar ao refogado de legumes. Acrescentar salsa, cebolinha e azeitona cortada em tirinhas; misturar este refogado ao arroz. Arrumar em forma refratária decorando com azeitonas pretas.

OBS: — 1. Os legumes devem ser cozidos quase sem água.
2. O uso da bardana é opcional.

EMPADINHA DE RICOTA

Ingredientes:

Farinha integral - 1 copo
Farinha de trigo branca - 1 copo
Água - 1 copo e meio
Óleo - 4 colheres de sopa
Fermento fleischmann - 1 colher de sopa

Ricota q.s.
Cebolinha q.s.
Salsa q.s.
Azeitona q.s.

Modo de Preparar:

Misturar as farinhas com a água, o óleo e o fermento, formando uma massa mole. Colocar uma colher de massa em cada forminha untada. Temperar bem a ricota com um pouco de sal, óleo, cebolinha, salsa e azeitonas cortadas miudinho. Colocar um pouco do recheio em cada forminha e cobrir com outra colher da massa. Levar ao forno quente até ficarem coradas.

SALGADINHOS RECHEADOS

Ingredientes:

Massa:

Fermento fleishmann - 30g.
Leite - uma xícara
Sal - uma colher de café
Maizena - uma xícara
Farinha de trigo - duas xícaras

Recheio:

Milho verde
Palmito
Tomate
Cebola, alho, salsinha

Modo de Preparar:

Desmanchar o fermento no leite e juntar os demais ingredientes. Amassar bem até formar bolhas. Fazer cerca de 40 bolinhas. Deixar crescer por alguns minutos. Em seguida abrir as bolinhas e colocar um pouco de recheio preparado com tomate, milho verde, palmito e temperos à vontade. Enrolar como charutos e colocar numa assadeira grande. Pincelar com gema e levar ao forno médio cerca de 25 minutos.

TABULE

Ingredientes:

Trigo (para quibe) - 1/2kg
Água q.s.
Azeite q.s.
Sal q.s.
Alface q.s.
Cebola, cheiro verde q.s.
Cenoura, pimentão q.s.
Tomate q.s.
Azeitonas q.s.

Modo de Preparar:

Em uma bacia pequena colocar o trigo e lavar bem. Deixar de molho durante a noite. Depois espremer bem o trigo até que saia toda a água. Temperar com azeite e sal; acrescentar a alface cortadinha, a cenoura ralada, o pimentão cortadinho e o tomate picado em quadradinhos. (Se desejar, acrescentar também a cebola picada, cheiro verde e hortelã).

Decorar com azeitonas e tomates.

OBS: q.s. = quantidade suficiente

Perigo do Leite!

Ficou comprovado em pesquisa levada a efeito pelo prof. Celso Medina Fagundes que o leite em certas regiões do Rio Grande do Sul, particularmente em Pelotas, apresenta resíduos de antibióticos em sua composição.

O antibiótico ingerido inconscientemente pelo consumidor pode ocasionar vários danos à saúde, especialmente das crianças. Além de criar microorganismos resistentes, causadores de infecções cujo tratamento é bem mais difícil, gera quadros de reações alérgicas.

Quem pensa que a pasteurização ou a fervura eliminam este risco, está redondamente enganado. O antibiótico, de um modo geral, resiste ao calor.

Mas, por que usar tal medicamento no leite? Acontece que mais da metade do gado leiteiro do **país** está sofrendo de uma moléstia denominada **mastite**, que é uma inflamação do úbere, a glândula mamária da vaca. Para remediar o problema, o produtor recorre aos antibióticos. estes passam ao leite, e do leite para o nosso organismo. Note que o perigo não existe apenas no Rio Grande do Sul. Qual será a qualidade do leite que chega à nossa mesa?

Agrotóxicos, a Nova Praga da Lavoura

Parece que chegamos a um impasse no que diz respeito à alimentação. Que comer, afinal? Está tudo poluído e contaminado. Mesmo as inócuas verduras e frutas estão sujeitas a envenenamento. Os agrotóxicos estão sendo utilizados de uma forma irracional e indiscriminada na lavoura, e isso ameaça seriamente a qualidade dos vegetais que usamos. Os agricultores se defendem dizendo que sem os biocidas as pragas acabariam com a produção. O jeito é usar mesmo os venenos, e usar bastante, pois os danados dos insetos estão ficando cada vez mais fortes. Mas por que tem que ser assim? A Natureza endoideceu? Donde vêem tantas pragas? A verdade é que o homem, devastando florestas e exterminando inúmeras espécies de pássaros e insetos, predadores naturais daqueles que destroem a plantação, acabou desequilibrando a ecologia do meio ambiente.

Para contornar a situação, é aconselhável lavar cuidadosamente os alimentos e, o que é melhor, procurar obtê-los de boas fontes (pena que seja tão difícil!).

Leite Materno, a Opção Natural

Hoje ninguém mais ousa duvidar das virtudes do leite materno. Médicos, nutricionistas, biólogos, psicólogos, etc, proclamam sua importância inestimável para o bebê. É através do leite materno que a criança recebe uma carga inicial de anticorpos que a defenderá contra inúmeras doenças infecciosas. Sem estes anticorpos, ela estará desprotegida contra a agressividade microbiana do meio. Outrossim, os nutrientes do leite humano são perfeitamente adequados à nutrição da criança, e **nenhum** produto sintético ou alimento se iguala a ele. Suas proteínas, glicídios, lipídios, vitaminas e sais estão quantitativa e qualitativamente dispostos em sua composição de modo a promover o melhor suprimento nutricional do infante e lhe garantir o máximo de saúde. O aleitamento materno também é bom do ponto de vista estético (para a mãe) e psicológico (para ambos). O estreito relacionamento mãe-filho que tem lugar durante a amamentação aproxima emocionalmente os dois e aumenta o grau de afeto e confiabilidade mútuos.

Você só tem a ganhar por oferecer seu leite a seu filho. Ajude-nos a encadearmos uma consciência única sobre a questão: o aleitamento materno é um procedimento racional, inteligente, e, sobretudo, é um ato de amor.

Conduta e saúde

O comportamento é um dos fatores que mais influenciam nossa saúde. A conduta que adotamos determina nossa maneira de comer, beber, vestir, nossos hábitos com relação à higiene, mesmo nossa resposta a uma situação imposta pelo meio social. E assim o conjunto de nossos costumes, nosso estilo de vida, pode estar cronicamente nos prejudicando ou, de alguma maneira, nos preservando contra as doenças. O insalubre hábito de fumar é um exemplo de um traço de comportamento que caracteriza o homem citadino, e que está a lhe minar a saúde. Inúmeros hábitos, que imperceptivelmente cultivamos, estão a afetar em maior ou menor grau o nosso bem-estar físico, mental e social.

Conscientizar as pessoas da importância de se enfrentar com decisão comportamentos malsãos e substituí-los por aqueles considerados salutares, é uma das mais recentes propostas da OMS (Organização Mundial de Saúde) para a saúde mundial.

Doenças Cardíacas e Gorduras Saturadas

Inúmeras pesquisas envolvendo vários países, em que parâmetros como incidência de ataques cardíacos e alimentação foram exaustivamente estudados, demonstraram que o consumo de gorduras saturadas está intimamente relacionado com os acidentes do coração. Isto significa que uma dieta muito rica em carnes gordas, frituras e banha, principalmente, favorece o desenvolvimento de placas e nódulos de gorduras ao longo das artérias, inclusive no coração. Quando focos de ateroma começam a ocluir as coronárias, o paciente se torna candidato a um infarto do miocárdio.

90 médicos falam através desses 2 volumes:

A FLORA NACIONAL na medicina doméstica

(2 VOLUMES)

- Agentes curativos naturais substituindo o veneno das drogas;
- Mais de 1.000 plantas medicinais e noções de hidroterapia;
- As enfermidades, seus sintomas e tratamentos;
- Nomes populares e científicos das plantas.

920 Páginas. Ilustrado. Encadernado.

Tenha à mão uma orientação segura. Seu filho merece!

Com este repositório, produto da rica experiência de autoridades no campo da saúde e educação, você terá o que se pode considerar de grande utilidade para a preservação e desenvolvimento dos filhos — precioso e divino legado.

MEUS FILHOS

(1 VOLUME)

- Pediatria e puericultura;
- Problemas psicossomáticos da infância e da juventude.

330 páginas. 76 capítulos. Encadernado. Ilustrado.